[illegible]

[illegible]

# [illegible]

[illegible]

[illegible]

## આ પુસ્તકો મળવાનાં ઠેકાણાં.

૧. વ્યવસ્થાપક—'નગીનદાસ રાષ્ટ્ર-શિક્ષણ પુસ્તક ભંડાર', નં. ૩૦, હનુમાન બિલ્ડિંગ, હોમજી સ્ટ્રીટ, સર્કલ, કોટ, મુંબઈ.

૨. વ્યવસ્થાપક—'નગીનદાસ રાષ્ટ્ર-શિક્ષણ કાર્યાલય', લાલજી પુનશી ચાલ, ઘાટકોપર, જી. આઇ. પી. રેલ્વે; (મુંબઇ.)

૩. કોઇ પણ ગામ અથવા શહેરના જાણીતા પુસ્તક વેચનારને ત્યાંથી.

૪. મહાસભા (કોંગ્રેસ) ની કોઇ પણ જાણીતી ગ્રામ્ય, તાલુકા કે જીલ્લા સમિતિમાંથી.

૫. રાષ્ટ્રીય સાહિત્ય કે ખાદીનો પ્રચાર કરતી કોઇ પણ સંસ્થામાંથી.

૬. રાષ્ટ્રીય શાળા, અથવા મહાશાળાના શિક્ષકો પાસેથી.

નગીનદાસ રાષ્ટ્ર-શિક્ષણ કાર્યાલય ગ્રંથાવલિ

ક્રમાંક ૩

# ગાંધી=શિક્ષણ

( મહાત્માજીના જ શબ્દોમાં ).

## ભાગ ૩

---

# આરોગ્ય

---

પ્રકાશક

**નગીનદાસ અમુલખરાય**

૩૦. હનુમાન બિલ્ડિંગ, હોમજી સ્ટ્રીટ,

સર્કલ, કોટ, મુંબઇ.

૧૯૨૩

કિંમત સાત આના

શરીર ઉપર કાબુ મેળવવા ઈશ્વર—ખુદા મથી રહ્યો છે, તેમ રાક્ષસ—શેતાન પણ કાળજાતુટ મહેનત કરી રહ્યો છે. જ્યારે શરીર ઈશ્વરને કબજે રહે છે, ત્યારે તે રત્ન સમાન છે. જ્યારે તે રાક્ષસને કબજે આવે છે, ત્યારે તે નરકની ખાણ રૂપ છે.

× × ×

માણસને કરવાની નિમાજ કે સંધ્યા જો તે દરરોજ પવિત્ર હેતુથી કરે તો તે માંદો ન પડે. શુદ્ધ આત્માથી શુદ્ધ શરીર થાય છે. મને ખાત્રી થઈ છે કે ધાર્મિક આચાર વિચારના સઘળા નિયમો, શરીર અને આત્મા બન્નેનું રક્ષણ કરે છે.

પ્રિન્ટરઃ એમ. એન. કુળકર્ણી, કર્નાટક પ્રેસ, ઠાકુરદ્વાર, મુંબઈ.

# આરોગ્ય

મારાં સ્વ. ફઇબાશ્રી
જીવકોર બાઇને
ચરણે

# નિવેદન.

બત્રિશ કરોડ 'દેવ' અથવા તેજસ્વી મનુષ્યોથી વસાયેલો ભારત, ગમે તેટલો મહાન્ હોવા છતાં, કાંઈ કાળચક્રની મર્યાદા બહાર ન હોઈ શકે. નિરંતર ગોળાકારે ફરતા કાળચક્રના ઉપલા ભાગમાં જ્યારે હિન્દુસ્થાન હતું—અર્થાત્ આકાશ તરફ તેની ગતિ હતી—એટલે કે 'દેવતાઇ ભાવનાઓ' તરફ હિન્દીઓ નિરંતર ગતિશીલ હતા, તે વખતે ખરેખર તેઓ 'દેવ' હતા; પરંતુ જ્યારે કાળચક્રના નીચલા ભાગમાં તેઓ ગતિ કરવા લાગ્યા અર્થાત્ પૃથ્વી તરફ—જડતા તરફ—એમની ગતિ થતી ગઇ ત્યારે સ્વભાવતઃ એમની દિવ્યતા દૂર થઇ, ચેતનશક્તિ સૂઇ ગઇ અને દેહ પણ કીટવત્ બની ગયો.

પૃથ્વી તત્ત્વ તરફ ખેંચાવું, જડવાદ તરફ આકર્ષણું થવું, અધમમાં જઇ પડવું એ બધું એક જ છે. એ સ્થિતિમાં મનુષ્યનો આત્મા સૂતેલો હોય છે તેથી ભીરુતા એ તેનું મુખ્ય લક્ષણ બને છે. ભીરુતાને લીધે એની બુદ્ધિમાંથી નિર્મળતા, તીવ્રતા અને વિશાળતા અદૃશ્ય થાય છે અને બુદ્ધિની એ સ્થિતિને લીધે ઇંદ્રિયો આપખુદ બની દેહરાજ્યમાં અંધાધુંધી ઉત્પન્ન કરી શરીરને નિર્માલ્ય બનાવી દે છે.

હિન્દુસ્થાનની એ દશા ચાલી રહી હતી—ચાલી રહી છે. વ્યક્તિઓના દેહરાજ્યમાં અંધાધુંધી ચાલવાને પરિણામે સમાજવ્યવસ્થા તેમ જ રાજ્યવ્યવસ્થા અસ્તવ્યસ્ત થાય એમાં આશ્ચર્ય શું? રાજકીય પરતંત્રતા એ તો માત્ર વ્યક્તિઓની અંધાધુંધીનું સ્વાભાવિક પરિણામ છે.

બુદ્ધિમાંથી નિર્મળતા, તીવ્રતા અને વિશાળતાના ગુણો અદૃશ્ય થયેલા હોવાને લીધે આજસુધી હિન્દીઓ હિન્દી રાજકીય પરતંત્રતાને કોઇ બહારથી આવી પડેલી ચીજ માનતા હતા અને એ અજાણી—નહિ સમજાતી—કાલ્પનિક ચીજ સાથે માથાં અફાળતા હતા.

તેઓ ઘડીમાં એ પરતંત્રતાના ભૂતને એમનો પીછો છોડવા આજીજી કરતા, ઘડીમાં ગુસ્સે થઈ તેના ઉપર માથું અફાળતા કે મુક્કા મારતા. 'આજીજી' તેમ જ 'ગુસ્સો' એ બંને અશક્તિનાં સંતાન છે એ એમને નિર્મળ, વિકસિત તીવ્ર બુદ્ધિના અભાવે સૂઝ્યું નહિ. પરિણામે આજીજી અને ગુસ્સા દ્વારા તેઓ પોતાને વધારે ને વધારે અશક્ત બનાવતા ગયા.

અંધકારમાં થઈને જ પ્રકાશમાં અવાય છે. નિષ્ફળતા જ સફળતાની સીમાએ પહોંચાડે છે.

હિંદી પરતંત્રતા જ્યારે હિંદીઓને અસહ્ય થઇ પડી અને એને હઠાવવાના ઇલાજ ( આજીજી તેમ જ ગુસ્સો ) તદ્દન નિષ્ફળ નિવડ્યા, ત્યારે એક વ્યક્તિએ એ ઇલાજોથી હાથ ધોયા. એણે તપ આદર્યું. તપથી બુદ્ધિને નિર્મળ કર્યા બાદ એ બુદ્ધિ વડે મનન કર્યું. એવા મનનને પરિણામે એણે 'જોયું' કે રાજકીય પરતંત્રતા એ તો માત્ર વ્યક્તિઓનો અંધાધુંધીવાળી સ્થિતિનો 'પડછાયો' હતો. એને સમજાયું કે 'પદાર્થ' ખસે નહિ ત્યાંસુધી 'પડછાયો' હરગીઝ ખસી શકે નહિ. એણે શોધ્યું કે જડતા રૂપ 'પદાર્થ' ખસેડીને જ હિંદીઓમાં આત્મા—ચૈતન્ય—શક્તિ—ખુમારી જાગ્રત કરવાથી સામાજિક અંધાધુંધી તેમ જ રાજકીય પરતંત્રતા રૂપ પડછાયા આપોઆપ અદૃશ્ય થશે.

પરંતુ આત્માને જગાડવાને આત્મા જ જોઇએ. બુદ્ધિ કાંઇ આત્માને જગાડવાની યોગ્યતા ધરાવતી નથી. જાગેલો આત્મા જ સૂતેલા આત્માને જગાડી શકે. બધો આધાર એક 'જાગેલા આત્મા' પર જ હતો.

એક દીવામાંથી હજારો બત્તી પ્રકટાવી શકાય છે. એક આત્મા કરોડો આત્માને પ્રદીપ્ત કરી શકે. તે તપસ્વીએ પોતાની શુદ્ધબુદ્ધિને હજુ આગળ ને આગળ દોડાવી, અને તે બુદ્ધિએ જોયું કે જે 'એક'ને ઢૂંઢવો છે તે કાંઇ બહાર ઢૂંઢી શકાશે નહિ; પોતાનામાં જ તેને ઢૂંઢવો, પોતાનું જ શુદ્ધ સ્વરૂપ પ્રકટાવવું, પોતાનામાં સુષુપ્તિ હાલતમાં રહેલી અસાધારણ શક્તિને પ્રકટ કરવી.

એ છૂપી શોધ બુદ્ધિને પ્રાપ્ત થતાં જ તે તપસ્વીએ સંપૂર્ણ મૌન સાથે આત્મવિકાસનું તપ આદર્યું. ધ્યેય નક્કી કરી, એના ઉપર દૃષ્ટિ સ્થિર કરી, એ 'ભાવના'માં જ પોતાના 'ભાન'ને ઓતપ્રોત કરી એણે યોગ સાધ્યો.

અને યેાગને કયી ચીજ અસાધ્ય છે ?

તેણે પેાતાનામાં દિવ્ય શક્તિ પ્રકટાવી, અને પછી એ વડે હિંદી આત્માઓને પ્રદીપ્ત કરવાનેા મહાયજ્ઞ આરંભ્યેા.

એ યેાગીને આજે આખી દુનિયા 'મહાત્મા ગાંધી'ને નામે પીછાને છે.

ધર્મગ્લાનિના સમયમાં પરમ પુરુષેા ઉત્પન્ન કરવાની અવિચલ કીર્તિ ભારતભૂમિએ સંપાદન કરેલી છે. ભારતભૂમિના આ ધર્મગ્લાનિના સમયે ભારતે મહાત્માજીને ઉત્પન્ન કરીને પેાતાની પ્રાચીન કીર્તિ કાયમ કરી છે.

એમનામાં નિર્મળ બુદ્ધિ હેાવાને લીધે કેાઇ પણ ઘટનાનું આંતરસ્વરૂપ તેઓ સહેલાઇથી અને સ્વભાવતઃ જોઇ શકે છે. એમની ચિકિત્સા સ્વાભાવિક, તીવ્ર અને તલસ્પર્શી હેાઇ ઘટનાનું મૂળતત્ત્વ તેઓને દેખાઇ જાય છે, અને મૂળતત્ત્વ પર જ એમની શક્તિ કામ કરવા લાગી પડે છે.

એમણે વ્યક્તિ તેમ જ સમાજ બંને તરફ ધ્યાન આપ્યું છે. વ્યક્તિના આત્માને જગાડવા, તેની બુદ્ધિને નિર્મળ કરવા, તેનાં શરીરને નીરેાગી અને વિકસિત બનાવવા એમણે ઇલાજો શેાધ્યા છે અને બતાવ્યા છે; અને સમાજને સંઘટિત કરવા સંઘબળ પ્રકટાવવા, સંઘબળને આડું અવળું ન વિખેરી નાખતાં શુદ્ધ બુદ્ધિથી નક્કી કરેલા એક ધ્યેય તરફ જ વહેવડાવવા એમણે યેાજનાઓ યેાજી છે.

એમણે વ્યક્તિમાં ચૈતન્ય પ્રકટાવ્યું છે, અને વ્યક્તિને ખેલવાનું યુદ્ધક્ષેત્ર પણ તૈયાર કરી આપ્યું છે, તેમ જ યુદ્ધશાસ્ત્ર પણ તે સાથે જ રચી આપ્યું છે, અર્થાત્ વ્યક્તિગત જીવન અને સામાજિક જીવનના કાનુન પણ ઘડી આપ્યા છે.

એમણે મનુષ્યના સર્વ વ્યવહારના ભેામિયા તરીકે, ધર્મગુરુ તરીકે, રાજદ્વારી નેતા તરીકે, સમાજસુધારક અને સમાજવ્યવસ્થાપક તરીકે, શિક્ષણસુધારક અને શિક્ષણપ્રચારક તરીકે, વૈદ્ય અને તાલીમશાસ્ત્રી તરીકે, વ્યાપાર અને હુન્નરના દિશાસૂચક તરીકે, સાહિત્યશાસ્ત્રી તરીકે, રાજા તરીકે તેમ જ પ્રજા તરીકે, શિક્ષક તરીકે તેમ જ વિદ્યાર્થી તરીકે, ઉન્નતમાં ઉન્નત તેમ જ નમ્રમાં નમ્ર મનુષ્ય તરીકે, જીવન જીવી બતાવ્યું છે અને જીવનશાસ્ત્ર પણ રચી આપ્યું છે.

વળી સત્યાગ્રહનું અજીત શસ્ત્ર ભારતપુત્રોને આપી, તેઓમાં પોતાની ગૂમાવેલી સ્વતંત્રતા પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા પણ જાગ્રત કરી આપી છે.

એવે સમયે અવળી બુદ્ધિને સવળી કરી ભૂલ્યાને ખરે માર્ગે દોરી જતા એ મહાન્ પુરુષે પોતે પ્રતિપાદન કરેલા—દાખલા દલીલ સાથેના—સર્વવ્યાપક સિદ્ધાંતો તેમની પોતાની જ વાણીમાં, પ્રસંગ તથા પુનરુક્તિનો દોષ ન આવે એ ધ્યાનમાં રાખી, યોગ્યક્રમમાં વિષયવાર શાસ્ત્રીય ઢબે સપ્રમાણ ગોઠવી સર્વોપયોગી શ્રેષ્ઠ વાંચન સમાજને પૂરું પાડવાનો આ અમારો નમ્ર પ્રયાસ છે. 'ગાંધી=શિક્ષણ' નામ આપી આ સઘળા વાંચનનો તેર ભાગમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

પશુબળ અને બુદ્ધિબળ પર વિજય મેળવી શકે એવું એકનું એક બળ જે આત્મબળ છે તેને પ્રકટાવનાર 'સત્યાગ્રહ' હોઈ સૌથી પહેલો એ વિષય લેવામાં આવ્યો છે. સર્વ ધર્મોને માન્ય, સર્વ ધર્મોના મધ્યબિંદુ અને આત્મા સમાન, તથા મહાત્માજીના જીવન અને ઉપદેશોના બીજ સમાન 'સત્યાગ્રહ'ને છોડી બીજા કયા વિષયને પહેલો મૂકી શકાય ?

બીજા ભાગમાં 'ધર્મ' વિષય લેવામાં આવ્યો છે. સર્વ ધર્મો અને વ્યવહારોનું અવલોકન. પોતાની શુદ્ધબુદ્ધિથી કરવાને પરિણામે મહાત્માજીએ જે કાંઇ આ વિષયમાં કહ્યું છે તે સર્વ ધર્મવાળાઓને માન્ય થાય એવું અને વિકાસક્રમ સૂઝાડે એવું છે.

મન—વચન—કાયાનું આરોગ્ય કેમ સચવાય એ બતાવનાર 'આરોગ્ય'ને લગતો ઉપદેશ ત્રીજા ભાગમાં છે. 'કેળવણી' કેવી છે અને કેવી હોવી જોઇએ તેને લગતા તેમના દિશાદર્શક વિચારો ચોથા ભાગમાં, અને પાંચમા ભાગમાં 'સ્ત્રીસ્વાતંત્ર્ય'નું શુદ્ધ સ્વરૂપ સમજાવવામાં આવ્યું છે.

દોલતની ઉત્પત્તિ તથા ઉપયોગ વિષેના જ્ઞાનને છઠ્ઠા ભાગમાં અને આર્થિક મુક્તિનો માર્ગ દેખાડનાર 'સ્વદેશી'ને સાતમા ભાગમાં સ્થાન અપાયું છે. રાષ્ટ્રીય એકતાની ભાવનાને પોષનાર તથા પ્રજાની ખામીઓ ખુલ્લી કરી ઉંચા ગુણો અને ભવ્ય આદર્શો શીખવનાર 'પ્રજાબંધારણ' વિષયક તેમના લેખો આઠમા ભાગમાં સમાવ્યા છે. કૌટુંબિક ક્ષેત્રમાંથી

રાજકીય ક્ષેત્રમાં લઈ જઈ આપણું જીવન વિસ્તૃત કરાવનાર 'રાજયનીતિ' વિષયક લેખો નવમા ભાગમાં દાખલ કર્યા છે.

રાજકીય બાબતોમાં એટલો પ્રવેશ કરાવ્યા પછી–લોકહૃદયની એટલી તૈયારી કર્યા પછી–સ્વમાનનું ભાન કરાવી પોતાનામાંથી બૂરાઈ તજી અન્યની બૂરાઈનો અસંગ ઉપદેશનાર 'અસહકાર'નું ધાર્મિક અને રાજકીય યુદ્ધ લડવાની તાલીમ આપનારા એમના કથનોનો દશમા, અગિયારમા અને બારમા મળી ત્રણ ભાગમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. વિસ્તૃત ભાનથી અનુભવાયલા એમના અંગત પ્રસંગો પ્રકીર્ણ સૂત્રો તથા વિચારોનો તેરમા ભાગમાં સમાવેશ કરી તે ભાગને 'અંગત વિચાર' નામ આપ્યું છે.

મનુષ્યને અને સમાજને નીરોગી, સમર્થ અને સુવ્યવસ્થિત કરવા માટે ઉપયોગી થઈ પડે એવું તેમનું તમામ શિક્ષણ આમાં સમાવેશ પામે છે એમ અમે માનીએ છીએ.

આ ગ્રંથાવલિનો લાભ લેવા નાના–મોટા દરેકને, ગ્રામ્ય તેમ જ શહેરી જીવન જીવનારને, સ્ત્રી તેમ જ પુરુષને, વિદ્યાર્થી તેમ જ શિક્ષકને, વ્યાપારીને, સેવકને, તેમ જ રાજદ્વારી પુરુષોને, ભક્તો તેમ જ ધર્મગુરુઓને આગ્રહપૂર્વક અરજ કરવામાં આવે છે. એમાં સર્વની મુક્તિની સામાન્ય ચાવી છૂપાયેલી જોવામાં આવશે.

જૂદા જૂદા ધર્મપંથોની ધાર્મિક શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓને આ ગ્રંથાવલિના વિચારો વાંચી–વંચાવી–સમજાવી ઠસાવવાથી ધર્મની અચ્છી ભૂમિકા તૈયાર થયેલી જણાશે, અને તે ભૂમિકામાં કોઈ પણ ધર્મનાં ખાસ તત્ત્વો ઉગાડવાનું સહેલાઈથી અને આબાદ રીતે બની શકશે.

તમામ ધર્મોના આચાર્યોએ, સાધુ–સંન્યાસી–બાવા–ફકીર–મુલ્લાં–મોલવી–પાદરીઓએ તેમ જ મંદિર–દેવળ–દેરાસર–મસ્જિદ–ઉપાશ્રય–અગિયારી–ધર્મશાળા તથા મુસાફરખાના ઉપર કાબુ ધરાવનારાઓએ આ તેર પુસ્તકો પોતાને ત્યાં આવનાર જનાર સર્વેને વાંચવા માટે ખુલ્લાં રાખી તે મારફત દેશની તથા ધર્મની વર્તમાન સ્થિતિનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ કરી–કરાવી પોતાના ઉપદેશનો પ્રવાહ સમયાનુસાર બદલી–બદલાવી પ્રજામાં ધર્મભાવના જાગ્રત કરવા માટે સતત પ્રયત્ન કરવા વિનંતિ છે.

વળી તેને સાધન તરીકે કામે લગાડી દરેક ધર્મમાં, રાજકીય પ્રવૃત્તિમાં, દુનિયાદારીના વ્યવહાર વિગેરેમાં પેસી ગયેલા સડા દૂર કરી દરેક વાંચક—વિચારક પોતે પોતાના ધર્મનો ઉદ્ધાર સરસ રીતે સહેલાઇથી અને સંગીનપણે કરી શકશે.

ધાર્મિક પુસ્તકો અસલ ઢબથી અમુક પ્રસંગે વંચાય છે તેવી જ રીતે વાંચતાં ન આવડતું હોય તેવા માણસોની આગળ મહોલ્લે મહોલ્લે, દરેક ગામે અને દરેક ધર્મસ્થાને આ પુસ્તકો વંચાશે તથા તે ઉપર કવિવર્ગ રસમય કાવ્યો, ગરબીઓ, ભજનો તથા સંગીતો સુધરેલી તેમ જ ગ્રામ્ય ભાષામાં રચી આ શિક્ષણનો ફેલાવો કરશે તો હિંદનું અનહદ શ્રેય થશે.

હિંદુસ્થાન જેવા જૂદા જૂદા ઘણા ધર્મમતવાળા વિશાળ દેશમાં ધાર્મિક કેળવણી કોઇ પણ એક ધર્મમાં આપી શકાય નહિ ત્યાં આ ગ્રંથાવલિ દરેક શાળામાં પાઠ્યપુસ્તક તરીકે ઉપયોગી થઇ પડશે.

આ ગ્રંથાવલિના બાલ—અભ્યાસીઓની પરીક્ષા લઇ વખતોવખત હરિફાઇમાં શ્રેષ્ઠ ઉતરનાર શાળા અગર તેના વિદ્યાર્થીઓને ઉત્તેજન તરીકે મદદ, છાત્રવૃત્તિ અગર ઇનામ આપવાની જૂદે જૂદે ઠેકાણે વ્યવસ્થા થશે, અગર શુભ પ્રસંગોએ આ પુસ્તકો ઇનામ તરીકે વહેંચાશે તો પૈસાનો બેશક ઘણો જ સદુપયોગ થયો ગણાશે. અમારી મારફત આ પુસ્તકોની નકલો વહેંચાવી પૈસાનો સદુપયોગ કરવાની કોઇને ઇચ્છા હશે તો તેમને તેમની ઇચ્છા અમલમાં મૂકી આપવા બનતો પ્રયત્ન કરીશું.

અનેક સ્થળેથી એકત્રિત કરેલા ગાંધીજીના બધા પ્રાપ્ય વિચારોની ગોઠવણીમાં અમુક અમુક સ્થળે બે અથવા વધારે ફકરાઓની વિચારશ્રેણીમાં રસ અને એકતા જળવાય તે માટે અનુસંધાન તરીકે થોડા શબ્દો ન છૂટકે જ ઉમેર્યા છે, અને તે આવા [ ] કૌંસ વચ્ચે મૂકેલા છે.

પ્રખ્યાત નામોની ઓળખ ફૂટનોટમાં આપેલી છે. આ ઉપરાંત આપવાયોગ્ય જણાયેલી કેટલીક નિર્વિવાદિત હકીકત તે તે ભાગના પરિશિષ્ટ તરીકે આપેલી છે; અને દરેક ભાગના દરેક લેખના પેરેગ્રાફના આધારની નોંધ તે તે ભાગને છેડે આપવામાં આવી છે.

મહાત્માજીએ જાહેર કરેલો કોઇ પણ વિચાર અથવા સિદ્ધાંત આ પુસ્તકોમાં રહી જતો નથી એમ અમે માનીએ છીએ; છતાં આ

પુસ્તકોમાં નહિ આવેલા એવા કોઇ પણ આધારભૂત વિચાર અગર સિદ્ધાંત તરફ અમારું ધ્યાન ખેંચવામાં આવશે, અગર બીજી કોઇ રીતે આ પુસ્તકો વધારે ઉપયોગી બનાવી શકાય તેવી સૂચનાઓ મળશે તો અમે તે માટે આભાર માની બીજી આવૃત્તિ વખતે મળેલી સૂચનાઓનો ઉપયોગ કરીશું.

મહાત્માજી તેમ જ તેમના સિદ્ધાંતો જાહેર મિલ્કત હોઇ આ પુસ્તકોનો "કોપીરાઇટ" અમે રાખ્યો નથી, એટલે કોઇ પણ માણસ કોઈ પણ ભાષામાં કોઇ પણ ઠેકાણે અસલ અગર ભાષાંતર કરી છાપી–છપાવી વેચી શકે છે.

આ પુસ્તકોનાં ગુજરાતીમાંથી જૂદી જૂદી ભાષાઓમાં ઉત્તમ ભાષાંતર કરી શકે એવા ચારિત્ર્યવાન્ સત્યાગ્રહીઓને તે કામ તાકીદે ઉપાડી લેવા વિનંતિ છે.

મહાત્માજીના સદ્ધાંતોના ટેકા રૂપ અગર તે સિદ્ધાંતોને આગળ વધારે તેવા પોતપોતાના ધર્મના ઉત્તમ દૃષ્ટાંતો અગર સિદ્ધાંતો પૂરા પાડી શકે તેવા સ્વાર્થત્યાગીઓને તેવું કામ તાકીદે ઉપાડી લેવાની પણ અમારી તેટલી જ નમ્ર અરજ છે.

ખરા ઉત્સાહથી અને સ્વાર્થત્યાગથી આ દિશામાં કોઇ પણ કામ કરવાનું માથે લેનારને અમારાથી બની શકતી દરેક મદદ કરીશું.

જે જે પ્રકાશકોના પુસ્તકોમાંથી મહાત્માજીની વાણીનો સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે તે બધાનો તથા આ કાર્યમાં મદદ કરનાર અમારા કાર્યાલયના નિસ્પૃહી ભાઇઓ વિગેરેનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનવામાં આવે છે.

# મહાત્માજીના જીવનની રૂપરેખા.

તા. ૨ ઓકટોબર ૧૮૬૯ ના રોજ પોરબંદરમાં જન્મ; પિતાનું નામ કરમચંદ ગાંધી, જે પ્રથમ પોરબંદર અને પછી રાજકોટના દિવાન હતા; કેળવણીઃ કાઠિયાવાડ હાઇસ્કુલ, લંડન યુનિવર્સિટી અને ઇનર ટેમ્પલ; ૧૮૮૧ માં શ્રીમતી કસ્તુરબાઇ સાથે લગ્ન; ૧૮૯૧ માં મુંબઇ હાઇકોર્ટના એડવોકેટ; ૧૮૯૩ માં દક્ષિણ આફ્રિકાની મુલાકાતે; ગોરાઓનો વિરોધ છતાં સુપ્રિમ કોર્ટના એડવોકેટ તરીકે દાખલ થયા; ૧૮૯૪ માં 'નાતાલ હિંદી મહાસભા'ની સ્થાપના કરી; ૧૮૯૫ માં આફ્રિકાના હિંદીઓના હક્કના રક્ષણ માટે હિંદમાં ચળવળ ચલાવી; દક્ષિણ આફ્રિકાના વિરોધીઓને હાથે રચાયેલા કારસ્થાન પ્રમાણે દક્ષિણ આફ્રિકા પાછા જતાં કિનારા પર ઉતરતાં જ તેમનું ખૂન થતું ત્યાંના પોલિસ સુપરિન્ટેન્ડન્ટની પત્નીએ અટકાવ્યું; ૧૮૯૯ માં બોઅર લડાઇમાં ઘવાયેલા યોદ્ધાઓની સારવાર કરનારી એક ટુકડીની સરદારી લીધી; ૧૯૦૧ માં તબિયત સુધારવા હિંદમાં પાછા ફર્યા; કલકત્તામાં ભરાયેલી ૧૭ મી મહાસભામાં ભાગ લીધો; દક્ષિણ આફ્રિકાના હિંદીઓના મુકદ્દમા ઉપર વિચાર ચલાવવા માટે નિમાયેલા મી. ચેમ્બરલેન આગળ તે રજુ કરવા નાતાલ પાછું જવું પડ્યું; ટ્રાન્સવાલની સુપ્રિમ કોર્ટના એટર્ની તરીકે નામ નોંધાવ્યું; ટ્રાન્સવાલના 'બ્રિટિશ ઇન્ડિયન એસોશીએશનની સ્થાપના કરી તેમ જ તેના મંત્રી તથા કાયદાના સલાહકાર થયા; 'ઇન્ડિયન ઓપિનિયન' નામનું પત્ર ૧૯૦૩ માં શરૂ કર્યું; ૧૯૦૪ માં દક્ષિણ આફ્રિકાના મજુરો અને માલેકો વચ્ચે ચાલેલી તકરારના પરિણામે થયેલા અનુભવ ઉપરથી અને રસ્કિનની તેમના ઉપર થયેલી અસરથી 'ફિનિક્ષ-નિવાસ'ની સ્થાપના ૧૯૦૪ માં કરી; તે જ સાલમાં જોહાનીસબર્ગમાં મરકી અટકાવવાનું કામ કર્યું; ૧૯૦૬ માં ઝુલુ બળવા વખતે મુડદાં ઉંચકનારાઓની સરદારી લીધી; 'એશિયાટિક ધારા' નામના કાયદા સામે

ચળવળ શરૂ કરી; સત્યાગ્રહની લડત આરંભી; પકડાયા અને કેદ આવી; 'ગાંધી-સ્મટસ' નામક સમાધાન થયું; આ સમાધાનથી હિંદના લાભો જોખમાયા છે એમ માનનાર એક હિંદી પઠાણે તેમના ઉપર પ્રાણઘાતક હૂમલો કર્યો; જનરલ સ્મટસે સમાધાનની શરતો કબૂલ કર્યા પછી તે ફરી જવાથી લડત ફરીથી ઉપાડી; પકડાયા અને જેલ મળી; ૧૯૦૮ માં 'હિંદ સ્વરાજ્ય' લખ્યું; ૧૯૦૯ માં ઈંગ્લાંડની મુલાકાત લીધી; ૧૯૧૧ માં તકરારનો તોડ આવ્યો; સ્વ. ગોખલેએ દક્ષિણ આફ્રિકાની મુલાકાત લીધી; ત્રણ પાઉંડનો કર નાબૂદ કરવાના અપાયેલા વચનનો ભંગ ૧૯૧૩ માં થવાથી ફરી સત્યાગ્રહ શરૂ કર્યો; ફત્તેહ થઇ; ૧૯૧૪ માં ઈંગ્લાંડની મુલાકાત લીધી; ૧૯૧૫ માં હિંદ પાછા ફર્યા; તે જ વર્ષના મે માસમાં 'સત્યાગ્રહ-આશ્રમ'ની સ્થાપના કરી; ૧૯૧૭ માં ચંપારણ્યની કુમકે ગયા; ૧૯૧૮ ના માર્ચમાં ખેડા જીલ્લાના સત્યાગ્રહનું મંડાણ તેમની આગેવાની નીચે થયું; અને જૂનમાં સફળ થયા; તે જ સાલમાં દિલ્હીની યુદ્ધપરિષદમાં ભાગ લીધો; અને ખેડામાં લશ્કર ભરતીનું કામ કર્યું; ૧૯૧૯ માં 'યંગ ઇન્ડિયા' અને 'નવજીવન'નું તંત્રીપદ સ્વીકાર્યું; 'રૉલેટ' કાયદા સામે ૧૯૧૯ ના એપ્રિલની છઠ્ઠી તારીખે સત્યાગ્રહનો આરંભ કર્યો; તેથી આખા દેશમાં જાગૃતિ આવી ગઇ; દિલ્હી જતાં તેમને સરકારે અટકાવ્યા; સરકારે તેમને ગિરફતાર કર્યા એમ સમજવાથી લોકોએ પંજાબ, અમદાવાદ વિગેરે સ્થળોએ ભારે રમખાણ મચાવ્યાં; દિલ્હી જતાં રસ્તામાંથી તેમને મુંબઈ પાછા લાવવામાં આવ્યા; ૧૯૧૯ ના નવેમ્બરમાં દિલ્હી ખિલાફત પરિષદને ખિલાફતની ચળવળ ઉપાડી લેવાની સલાહ આપી; અમૃતસર મહાસભામાં 'સુધારા' ના અમલ માટે સહકારનો ઉપદેશ કર્યો; પરંતુ પંજાબ-ખિલાફતના બનાવોથી સરકારની સર્વ આશા વ્યર્થ જતાં ૧૯૨૦ માં ખિલાફતની અને મહાસભાની ખાસ બેઠકમાં અસહકારનો ઠરાવ પાસ કરાવ્યો; તે જ સાલના નવેમ્બરમાં ગુજરાત વિદ્યાપીઠની સ્થાપના કરી; નાગપુરની મહાસભાની બેઠકમાં મહાસભાનું ધ્યેય નક્કી કરાવ્યું; ૧૯૨૧ ના એપ્રિલમાં બેઝવાડાનો કાર્યક્રમ નક્કી કર્યો; તે જ સાલની ત્રિશમી જૂન પહેલાં 'તિલક સ્વરાજ્ય ફંડ'માં કરોડ રૂપિયા એકઠા કરાવવામાં સાધનભૂત બન્યા. મુંબઇમાં થયેલાં તોફાનની શાંતિ કરાવી; અમદાવાદ મહાસભાની બેઠક વખતે ડીકટેટર નિમાયા; ૧૯૨૨ માં બારડોલી તાલુકામાં

અવિનય ભંગની કરેલી તૈયારી ચૌરીચૌરાના અત્યાચારોને લીધે પડતી મૂકી; રાજદ્રોહી ત્રણ લેખો માટે આરોપી થયા; ૭ વર્ષની સાદી જેલ મળી; શાંતિ અને સ્વદેશીનો સંદેશો આપી ચડેલી રજા ભોગવવા યરોડા જેલ સીધાવ્યા; તે વીર મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધીની વાણીનું હે વાંચક! હવે તું અમૃતપાન કર.

## ઉપયોગમાં લીધેલાં પુસ્તકો.


'નવજીવન.' પ્રકાશકઃ નવજીવન કાર્યાલય, અમદાવાદ.

'હિન્દ સ્વરાજ્ય' } પ્રકાશકઃ રાષ્ટ્રીય સાહિત્યમંડળ અમદાવાદ.<br>
'સર્વોદય.' } પ્રથમ આવૃત્તિ. સં. ૧૯૭૭.

'યંગ ઇન્ડિયા.' એસ. ગણેશન, ટ્રીપ્લીકેન, મદ્રાસ. ઇ. સ. ૧૯૨૩.

'મહાત્મા ગાંધીની વિચાર સૃષ્ટિ.' ભાષાંતરકર્તા તથા પ્રકાશકઃ મથુરાદાસ ત્રિકમજી, બજારગેટ સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઇ. સં. ૧૯૭૫.

'સ્પીચીઝ એન્ડ રાઇટીંગ્ઝ ઑફ મહાત્મા ગાંધી.' પ્રકાશકઃ જી. એ. નટેસન, મદ્રાસ. તૃતીય આવૃત્તિ. ઇ. સ. ૧૯૨૨.

'આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન.' પ્રકાશકઃ સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, મુંબઇ. તૃતીય આવૃત્તિ. સં. ૧૯૭૭.

'મારો જેલનો અનુભવ.' પ્રકાશકઃ ગાંડીવ સાહિત્ય મંદિર, સુરત, દ્વિતીય આવૃત્તિ.

'ઇન્ડિયન હોમરૂલ.' પ્રકાશકઃ ગણેશની કું. મદ્રાસ. પંચમ આવૃત્તિ. ઈ. સ. ૧૯૨૨.

'પત્રો.' પ્રકાશકઃ સેવક કાર્યાલય, અમદાવાદ. પ્રથમ આવૃત્તિ. સં. ૧૯૭૮.

# અનુક્રમણિકા.

# ગાંધી=શિક્ષણ.

## આરોગ્ય.

### ૧. મનુષ્ય દેહનો સદુપયોગ.

૧. વૈદું માત્ર અપૂર્ણ અખતરાઓ ઉપર રચાયેલું છે. તેમાં ઉંટવૈદું વિશેષે છે. આટલાં બધાં ઉંટવૈદાંમાં આ લેખો નિર્દોષ હેતુથી લખાયેલા છે. વ્યાધિ થયે દવા બતાવવાનો હેતુ નથી; પણ વ્યાધિ અટકાવવાનો રસ્તો બતાવવા પ્રયત્ન કરવો એ સ્થૂલ હેતુ છે; વિચાર કરતાં માલમ પડશે કે વ્યાધિ અટકાવવાના રસ્તા સહેલા છે. તે જાણવા સારૂ ખાસ જ્ઞાનની જરૂર નથી. તે રસ્તે ચાલવું એ અઘરૂં છે. કેટલાક વ્યાધિઓ વિષે લખવું દુરસ્ત ધાર્યું છે તે તો માત્ર એ બતાવવા કે બધા વ્યાધિનું મૂળ ઘણે ભાગે એક છે, અને તેથી તેનો ઉપાય પણ એક હોવો જોઇએ. વળી બહુ સાવચેત રહેવા છતાં પણ ઘણી વેળા આ લેખોમાં ચર્ચેલા વ્યાધિઓ થયા કરે છે. તેના કંઇ ઉપાયો તો બધા માણસો જાણતા જોવામાં આવે છે. તેમાં મારો અનુભવ ઉમેરાય તો નુકસાન થવાનો સંભવ નથી.

૨. મુખ્ય સવાલ એ છે કે આરોગ્યની જરૂર શી છે? જરૂર ન હોય એમ ધારીને આપણે વર્તીએ છીએ. એટલું તો ચોક્કસ છે કે શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવી તેને એશઆરામ ભોગવતું કરી મેલવું, તે જ આ પૃથ્વીમાં સાચવવા જેવી વસ્તુ છે. એમ કરવું, અને તેને મજબૂત જોઇ તેનો ગર્વ

કરવો, એ હેતુ આરોગ્યનો હોય તો આરોગ્ય મેવાળવા કરતાં શરીર રક્તપિત્તથી ભરેલું હોય તે વધારે સારૂં છે.

૩. આ શરીરને બધા ધર્મોએ ઇશ્વરને મળવાનું, તેને ઓળખવાનું ઠેકાણું માન્યું છે. તે દેવતાઇ ઘર કહેવાયું છે. આપણને ભાડે મળ્યું છે અને ભાડામાં આપણે ધણીને માત્ર તેની સ્તુતિ-ઇબાદત એ જ આપવાનું છે. ભાડાખતની બીજી શરત એ છે કે તેનો ગેરઉપયોગ ન કરવો. તેને બહારથી અને અંદરથી સારૂં અને સાફ રાખવું, અને જેવી હાલતમાં મળ્યું છે તેવી હાલતમાં ધણીને અમુક મુદ્દતે પાછું સોંપી દેવું.

૪. જીવમાત્રને શરીર છે, અને તેનો ઘાટ લગભગ એક જ છે, એટલે કે તેને પણ સાંભળવાના, જોવાના, સુંઘવાના ભોગ ભોગવવાના દરવાજા છે; પણ મનુષ્યદેહને રત્નચિંતામણિ કહી વર્ણવ્યો અને ગાયો છે. રત્નચિંતામણિનો અર્થ એ છે કે તે રત્નમાંથી જે ધારીએ તે મળે. પશુઓના શરીર મારફતે જીવ જ્ઞાનપૂર્વક ભક્તિ-ઇબાદત કરી શકતો નથી. જ્યાં જ્ઞાનપૂર્વક ભક્તિ ન હોય ત્યાં મુક્તિ ન હોય, અને જ્યાં મુક્તિ નથી, ત્યાં ખરૂં સુખ નથી અને ખરાં દુઃખનો નાશ નથી. શરીરનો સદુપયોગ થાય એટલે તેને ઇશ્વરનું ઘર કરીને રખાય તો જ તે કામનું છે. અથવા તો તે હાડકાંનો, માંસનો અને લોહીનો એક ગંદો લોચો છે, તેમાંથી નિકળતાં પાણી અને શ્વાસ ઝેરી છે. શરીરનાં અગણિત નાનાં અને મોટાં છિદ્રોમાંથી નિકળતી એક પણ વસ્તુને આપણે સાચવવા માગતા નથી. તેનો વિચાર કરતાં, તેને જોતાં, તેને અડકતાં ઉલટી કરીએ છીએ. મહા મહેનત કરવાથી જ તેમાં જીવડા પડતા આપણે અટકાવી શકીએ છીએ. તે વાટે આપણે લુચ્ચાઇ, દોંગાઇ, સ્વચ્છંદ, કપટ, ચોરી, જારી વિગેરે લાખો ન કરવાનાં કામ કરીએ છીએ. તે તોલડી તેરવાનાં હમ્મેશાં માગે છે, અને તે બધું મળતાં છતાં પણ એવી કંકણુ જાતની છે કે ઠીકરા કરતાં પણ પ્રહાર સહન કરવાની શક્તિ તેનામાં ઓછી છે, પલક વારમાં તેનો નાશ થઇ જાય છે.

૫. શરીરની આવી સ્થિતિ વાસ્તવિક છે. જેનો સરસમાં સરસ ઉપયોગ થઇ શકે તે વસ્તુના દુરુપયોગ થવાની સત્તા તેમાં હોય જ; ન હોય તો તેની કિંમત ગણાય કે અંકાય નહિ. સૂર્યના તેજની પરીક્ષા આપણે કરવા શક્તિમાન્ છીએ, કેમકે તેના અભાવે અંધારૂં કેવું છે તે જોઇ

શકીએ છીએ; અને જે સૂર્ય વિના આપણે ઘડીભર ન જીવી શકીએ તે જ સૂર્યમાં આપણને બાળીને ખાખ કરી નાખવાની શક્તિ રહેલી છે. રાજા બહુ સારો થઇ શકે છે, તેમ મહા અધમ પણ થઇ શકે છે.

૬. શરીર ઉપર કાબુ મેળવવા ઇશ્વર—ખુદા મથી રહ્યો છે, તેમ રાક્ષસ—સેતાન પણ કાળજાતુટ મહેનત કરી રહ્યો છે. જ્યારે શરીર ઇશ્વરને કબજે રહે છે, ત્યારે તે રત્નસમાન છે. જ્યારે તે રાક્ષસને કબજે આવે છે, ત્યારે તે નરકની ખાણ રૂપ છે. વિષયમાં રૂંધાયલા, આખો દિવસ જેમાં બધી જાતના સડનારા અને સડો કરનારા ખોરાકો ભરાયા કરે છે, જેમાંથી દુર્ગંધ નિકળ્યા કરે છે, જેના હાથ પગ ચોરી કરવામાં વપરાય છે, જેની જીભ ન બોલવાનું બોલવામાં, ન લેવાનું લેવામાં, જેના કાન ન સાંભળવાનું સાંભળવામાં, જેની આંખ ન જોવાનું જોવામાં, અને જેનું નાક ન સુંઘવાનું સુંઘવામાં વપરાય છે એવાં શરીર તે નરકથી પણ ખરાબ છે. નરકને તો સૈા નરક રૂપે જ જોશે, પણ શરીર નરક રૂપે વપરાતાં છતાં તેને આપણે સ્વર્ગ રૂપે ગણતા ચાલ્યા જઇએ છીએ. એવો રાક્ષસી દંભ અને ડોળ શરીરને વિષે રહ્યો છે. જાજરૂને જાજરૂ જાણી આપણે તેનો ઉપયોગ સમજીશું. પણ મહેલ જાજરૂ તરીકે વપરાય, ત્યારે વિપરીત પરિણામ આવે જ; એટલે શરીર રાક્ષસને કબજે હોય તેનું આરોગ્ય ઇચ્છવાને બદલે તેનો નાશ ઇચ્છવો એ સુખકર છે.

૭. ઇશ્વરી કાયદા પાળવાથી જ શરીર નીરોગી રહી શકે. રાક્ષસી કાયદાને તાબે થવાથી શરીર કદિ આરોગ્ય ન મેળવી શકે. જ્યાં ખરૂં આરોગ્ય છે, ત્યાં જ ખરૂં સુખ છે, અને ખરૂં આરોગ્ય મેળવવા સારૂ આપણે સ્વાદેંદ્રિય—જીભને જીતવી જ જોઇએ. જો તેમ કરીએ તો બીજી વિષયેંદ્રિયો પોતાની મેળે વશ રહે છે, અને જેણે ઇંદ્રિયોને વશ રાખી છે તે જગતને વશ કરે છે; કેમકે તે માણસ ઇશ્વરનો વારસ, તેનો અંશ બને છે. રામ નથી રામાયણમાં, કૃષ્ણ નથી ગીતામાં, ખુદા નથી કુરાનમાં, ક્રાઇસ્ટ નથી બાઇબલમાં, તે બધા માણસના ચારિત્ર્યમાં છે. ચારિત્ર્ય તે નીતિમાં છે. નીતિ સત્યમાં છે. સત્ય એ જ શિવ છે. એ જે કહીએ તે છે. આ પદાર્થ છૂટોછવાયો પણ આરોગ્યના લેખોમાં જોવામાં આવે એ આ અભ્યાસનો મૂળ હેતુ છે.

# ૨. આરોગ્યના જ્ઞાનની અગત્ય.

૧. માણસનું મન એ જ તેના સ્વર્ગની અને નરકની જગ્યા છે. જહાનમ કંઇ જમીનની નીચે નથી અને જન્નત વાદળમાં નથી; 'મન એ જ બંધન ( નરક ) અને મોક્ષ ( સ્વર્ગ )નું કારણ છે.' માણસ રોગી કે નીરોગી રહે તેનું કારણ ઘણી રીતે તે પોતે જ છે. આપણા કર્મથી આપણે માંદા પડીએ તેમ વિચારથી પણ માંદા પડીએ. પોતાના દીકરાને કોગળિયું થયું તે જોઇ બાપને પણ થયું, એવા દાખલા આપણે ઘણા જોઇએ છીએ. એક પ્રસિદ્ધ વૈદ્યે કહ્યું છે કે જેટલા માણસો મરકી વિગેરે રોગોથી મરે છે તેના કરતાં વધારે ભયથી મરે છે. 'બીકણ વગર મોતે મરે છે.'

૨. અજ્ઞાન એ પણ આરોગ્યનો ભંગ કરનારૂં મોટું કારણ છે. આપણી ઉપર અકસ્માત્ આવી પડે, ત્યારે આપણે કંઇ ન જાણવાથી અશક્ત બની બેબાકળા થઇ જઇએ છીએ, અને સારૂં કરવા જતાં બૂરૂં કરી નાખીએ છીએ. શરીરને લગતા સાધારણ નિયમોથી બિનવાકેફ રહી આપણે ઘણી વેળા ન કરવાનું કરીએ છીએ અથવા સ્વાર્થી અને ધૂતારા ઊંટવૈદોના હાથમાં આવી પડીએ છીએ. એક તાજુબીની વાત છે, છતાં ખરી છે કે આપણને આપણી પાસે જ પડેલી વસ્તુનું જ્ઞાન આપણાથી દૂર રહેલી વસ્તુના જ્ઞાન કરતાં ઓછું હોય છે. મારી શેરીની ભૂગોળ મને નહિ આવડે, પણ ઈંગ્લાંડના ગામ વિગેરે હું ગોખી જઇશ. આકાશમાં રહેલા તારા વિષે બબડાટ હું કરૂં ખરો, પણ મારા ઘરના છાપરાનું જ્ઞાન મને નહિ જ હોય. આકાશના તારા ગણી કહાડવાનો વિચાર કરીશ પણ મારા છાપરામાં શું છે અથવા કેટલી વળી છે તે જાણવાની મને ઇચ્છા પણ નહિ થાય. મારી નજર આગળ રચાતું કુદરતી નાટક હું જોવા માગતો નથી, પણ નાટકશાળામાં થતા ઢોંગ જોવાનું મને બહુ મન થશે. તે જ શૈલી પ્રમાણે મારા શરીરમાં શું થાય છે, તે શું છે, તે શાનું બન્યું

છે, તેમાંનાં હાડકાં, માંસ, લોહી વિગેરે કેમ બને છે, તે બધાં શું કરે છે, મારા શરીરમાં બોલે છે તે કોણ, મારી ગતિ કેમ ચાલે છે, મને એક વખત સારા તો બીજી વખત ખરાબ વિચાર કેમ આવે છે, મારી મરજી વિરુદ્ધ પણ મારૂં મન કેમ કરોડો માઇલ સુધી દોડી જાય છે, મારૂં શરીર તો ગોકળગાયથી પણ ધીમું ચાલે છે, ત્યારે મારૂં મન પવનના વેગ કરતાં હજારો ગણો વધારે વેગ કેમ ધરાવે છે, તેનું મને ભાન નથી. આમ મારી નજીકમાં નજીકની વસ્તુ જે મારૂં શરીર અને તેની સાથેનો મારો સંબંધ, તેની મને ઓછામાં ઓછી ખબર છે.

૩. આવી કઠણ દશામાંથી છૂટવું એ બધાંની ફરજ છે. શરીર અને મનનો સંબંધ જાણવો એ તો મહા મુશીબતનું કામ છે, પણ શરીરના સાધારણ વ્યાપાર વિષે થોડું ઘણું જાણવું દરેક મનુષ્યને બહુ જરૂરનું છે. બાળકોના અભ્યાસમાં પણ આ જ્ઞાનનો સમાવેશ થવો જોઇએ. મારી આંગળી વઢાય તો તેનો ઉપાય હું ન જાણું, મને કાંટો વાગે તે હું કહાડી ન શકું, મને સર્પ કરડે તો બીકમાં પડ્યા વિના મારે તરત શું કરવું એની મને ખબર ન હોય તે શરમાવા જેવું છે.

૪. આપણી આદત એવી છે કે જરા યે દર્દ થાય કે તરત આપણે દાક્તર વૈદ્ય કે હકીમને ત્યાં દોડીએ છીએ. જો તેમ ન કરીએ તો આપણો હજામ કે પાડોશી જે કંઇ દવા લેવાની સલાહ આપે તે લઇએ છીએ. આપણી માન્યતા જ એવી છે કે દવા વિના દર્દ જાય નહિ, આ મોટો વહેમ છે; અને આ વહેમથી જેટલા માણસો દુઃખી થયા છે અને થાય છે તેટલા બીજાં કારણોથી નથી થતાં અને નથી થવાનાં. એટલે આપણે દર્દ એ શું એટલું સમજીએ તો કંઇક સમતા રાખી શકીએ. દર્દનો અર્થ દુઃખ છે રોગનો અર્થ પણ તેવો જ છે. દર્દનો ઉપાય લેવો એ બરોબર છે, પણ દર્દ મટાડવાને સારૂ દવા લેવી એ ફોકટ છે એટલું જ નહિ, પણ તેથી ઘણી વેળા નુકસાન થાય છે. મારા ઘરમાં કચરો હોય તેને હું ઢાંકી દઉં તેની જેવી અસર થાય તેવી દવાની છે. કચરો ઢાંકું તેથી તે જ કચરો સડીને મને હાનિકારક થવાનો છે. વળી ઢાંકણ સડી જાય, ત્યારે ઢાંકણ એ વધારે કચરો થયો. અને આગાઉ હતો અને હવે થયો તે મારે કહાડવો રહ્યો. આવી દશા દવા લેનારની થાય છે,

પણ જો હું કચરો કહાડી નાખું તો ઘર જેવું હતું તેવું સાફ પાછું થઇ રહે છે. દર્દ-દુઃખ પેદા કરી કુદરત આપણને સૂચવે છે કે આપણા શરીરમાં કચરો છે. કુદરતે વળી શરીરમાં જ કચરો નિકળવાના રસ્તા રાખ્યા છે, અને જ્યારે જ્યારે દર્દ થાય, ત્યારે આપણે સમજવું જોઇએ કે આપણા શરીરમાં કચરો હતો તે હવે કુદરતે કહાડવાનું શરૂ કર્યું છે. મારા ઘરમાં પડેલો કચરો કોઇ માણસ કહાડવાને આવે તો હું તેનો ઉપકાર માનું. તે માણસ કચરો કહાડી રહે ત્યાંસુધી મને જરા હરકત પડશે છતાં હું ખામોશ પકડીશ. તે જ રીતે કુદરત મારા શરીર રૂપી ઘરમાંથી કચરો કહાડી જાય, ત્યાંસુધી હું ખામોશ પકડું તો મારૂં શરીર સાફ થઇ જાય અને હું નીરોગી એટલે દુઃખ વિનાનો થઇ રહું. મને શરદી થઇ છે; એટલે મારે તરત કંઇક દવા લેવાની-સુંઠ ખાવાની-દોડધામ નથી કરવાની. હું જાણું છું કે મારા શરીરના અમુક ભાગમાં કચરો હતો તે કહાડવા કુદરત આવી છે. મારે તેને રસ્તો આપવો એટલે હું ઓછામાં ઓછી મુદતમાં સાફ થઇ જઇશ. હું કુદરતની સામે થાઉં, તો કુદરતને બેવડું કામઃ કચરો કહાડવાનું અને મારી સામે લડવાનું. કુદરતને હું મદદ કરી શકું છું. જેમકે જે કારણથી કચરો દાખલ થયો તે કારણ દૂર કરૂં, જેથી વધારે દાખલ ન થાય; એટલે કે તે દરમિયાન ખાવાનું બંધ કરૂં તો તેથી વધારે કચરો પડતો બંધ રહે, અને ખુલ્લી હવામાં યોગ્ય કસરત કરૂં તો વળી હું પણ શરીરની ચામડી વાટે કચરો કહાડતો થઇ જાઉં. કાયા નીરોગી રાખવાનો આ સોનેરી નિયમ છે, એમ દરેક માણસ પોતાની મેળે સાબિત કરી શકે છે. માત્ર આપણા મનની હાલત આપણે સ્થિર રાખવી જોઇએ. જે માણસ ઇશ્વર ઉપર ખરી આસ્થા રાખે છે તે તો હંમેશાં આમ જ કરશે. આવી મનની હાલત કરવામાં આટલું મદદકર્તા થશેઃ-હું વૈદ્યો વિગેરે પાસેથી દવા લઇશ છતાં મારૂં દર્દ દૂર જ થશે એવો વીમો કોઇ ઉતારતું નથી; વૈદ્યના હાથમાં ગયેલા બધા નીરોગી થતા નથી; જો તેમ થતું હોય તો મારે આ લેખો લખવાપણું ન હોય અને આપણે બધા બહુ સુખી જીંદગી ભોગવતા હોઇએ.

૫. દર્દ થતાં અટકે એવા ઉપાયો લેવા એનું નામ અંગ્રેજીમાં 'હાઇજીન' છે. ગુજરાતીમાં તેને 'આરોગ્ય સંરક્ષણ શાસ્ત્ર' કહી શકાય. આ શાસ્ત્ર વૈદકશાસ્ત્રથી જૂદું ગણાય છે. કોઈ તેને વૈદકશાસ્ત્રનું અંગ ગણે છે. હું આ ભેદ બતાવું છું તેનો હેતુ માત્ર એટલો જ છે કે મુખ્યત્વે કરીને આ

લેખોમાં આરોગ્યનું રક્ષણ કરવાના ઉપાયો જ બતાવવામાં આવશે. જેમ ખોયેલું રત્ન મુશ્કેલીથી હાથ લાગે છે, અને તેનું જતન કરવામાં જેટલો પ્રયાસ આપણે કરીએ છીએ તેના કરતાં તેને શોધવામાં ઘણો વધારે કરવો પડે છે, તેમ આરોગ્ય રૂપી રત્ન આપણે હાથથી ગયા પછી પાછું મેળવતાં બહુ વખત અને પ્રયાસની હાનિ થાય છે; તેથી આરોગ્ય જાળવવા ઉપર વિચારવાન્ માણસે ખૂબ ભાર દેવાની જરૂર છે.

૬ અનુભવ તો એવો છે કે જે ઘરમાં બાટલી પેઠી, ત્યાંથી પાછી નિકળતી જ નથી. અસંખ્ય માણસો આખી જીંદગી કંઈ રોગ ભોગવતા રહે છે, અને એક પછી એક દવા વધારતા જાય છે. વૈદ્યો હકીમો બદલ્યા જ કરે છે. રોગ મટાડે તેવા વૈદ્યની શોધખોળમાં ભમ્યા કરે છે; અને છેવટે પોતે ખુવાર થઇ, બીજાને ખુવાર કરી તાલાવેલી કરતા મરી જાય છે. પ્રખ્યાત મહુંમ જજ સ્ટીવન જે હિંદુસ્થાનમાં પણ રહી ગયેલો તેણે એક વેળા કહેલું કે જે વનસ્પતિઓ વિષે વૈદ્યો ઘણું ઓછું જાણે છે, તે વનસ્પતિઓને જેને વિષે તેથી પણ ઓછું જાણે છે એવા શરીરોમાં તેઓ દાખલ કરે છે. વૈદ્યો પોતે પણ બરોબર અનુભવ મેળવ્યા પછી એવા જ ઉદ્ગાર કહાડે છે. દાક્તર મેજેન્દી કહી ગયો છે કે " વૈદું એ મહા પાખંડ છે. " સર એસ્ટલી કુપર કરીને પ્રખ્યાત દાક્તર થઇ ગયો તેણે કહ્યું છે કે " વૈદ્યકશાસ્ત્ર એ માત્ર અટકળ ઉપર રચાયેલું છે. " સર જોન ફોરબસે કહ્યું છે કે " વૈદ્યોના ડહાપણ છતાં પણ ઘણા માણસોના રોગ કુદરતે જ દૂર કર્યા છે. " દાક્તર બેકર જણાવે છે કે " રાતીયા તાવમાં જેટલા દર્દી મરે છે તેના કરતાં ઘણા વધારે તે દર્દની દવાથી મરે છે. " દાક્તર ફ્રેાથ કહે છે કે "વૈદ્ય કરતાં વધારે અપ્રામાણિક ધંધો ભાગ્યે જ જોવામાં આવે છે." દાક્તર ટોમસવોટસન કહે છે કે " ઘણા અગત્યના સવાલ વિષે શકથી ભરેલા સમુદ્ર ઉપર આપણો ધંધો ભટક્યા કરે છે." દાક્તર કોઝવેલ કહે છે કે " જો વૈદું નાબુદ થાય તો માણસજાતને અથાગ લાભ થાય." દાક્તર ફ્રેંક કહે છે કે " હજારો માણસોની દવાખાનાંઓ વાટે કતલ થાય છે." દાક્તર મેસન ગુડ કહે છે કે " લડાઇ, મરકી અને દુકાળમાં જેટલા માણસોનો ભોગ થાય છે, તેના કરતાં ઘણા વધારેનો ભોગ દવાઓને મળે છે." જ્યાં જ્યાં વૈદ્યો વધ્યા છે, ત્યાં ત્યાં દર્દો વધ્યાં છે એવું આપણે ઠેકાણે ઠેકાણે જોઇએ છીએ. જે છાપાઓમાં બીજી જાહેરખબરો નહિ આવી શકે

તે છાપાઓમાં પણ દવાઓની મોટી જાહેરખબરો આવશે. એક પાઈની કિંમત જેની છે તેવી દવાનો આપણે રૂપિયો આપીએ છીએ. ઘણે ભાગે દવા શાની બની છે તે તેના કર્તા આપણને જાણવા જ નથી દેતા. છૂપી દવાઓ એ નામની ચોપડી એક દવાવાળાએ જ બહાર પાડી છે. માણસો ન ભમે તે હેતુ એ ચોપડી બહાર પાડવાનો છે. તેમાં તે બતાવે છે કે સાર્સાપરીલા, ફ્રુટ સોલ્ટ, સીરપ વિગેરે અંકાયેલી (પેટન્ટ) દવાઓ છે, તેના આપણે ત્રણથી સાત શિલિંગ આપીએ છીએ. તેમાં આવેલી દવાની મૂળ કિંમત એક ફાર્ધીંગથી એક પેની સુધીની હોય છે; એટલે આપણે ઓછામાં ઓછું છત્રિશ ગણું અને વધારેમાં વધારે ત્રણસેં છત્રિશ ગણું દામ આપીએ છીએ.

૭. આમાંથી વાંચનારે એટલું તો જોવું જોઇએ કે દર્દીએ દાક્તરોને ત્યાં દોડવાની જરૂર નથી, એકાએક દવાઓ લેવાની નથી; દાક્તરો માત્ર અપ્રામાણિક નથી. દરેક વખતે દવા ખરાબ જ છે એવું સાધારણ માણસ નહિ માને. એવા બધાને એટલું કહી શકાય કે " તમે બને તેટલી ખામોશ રાખજો. દાક્તરોને બને ત્યાંસુધી નસ્દી ન આપતા. દાક્તરોને બોલાવો તો સારા માણસની પાસે જજો; અને એકને બોલાવ્યા પછી તેને વળગી રહેજો. તે જ બીજાને બોલાવવા કહે, ત્યારે બીજાને બોલાવજો. તમારૂં દર્દ તમારા દાક્તરના હાથમાં નથી. તમારૂં આયુષ્ય હશે તો તમે ખચિત સારા થશો, અને જો તમે તદબીર કરી તે છતાં તમારૂં કે તમારા સગાનું મરણ નિપજે તો જાણજો કે તે પણ જીંદગીનો એક પ્રકારનો ફેરફાર જ છે."

૮. તે જ માણસ નીરોગી કહેવાય કે જેના શુદ્ધ શરીરમાં શુદ્ધ મન નિવાસ કરે છે. માણસ એક શરીરનો જ બનેલો નથી. શરીર એ તેનું રહેઠાણ છે. વળી શરીર, મન અને ઇંદ્રિયોનો એવો ગાઢો સંબંધ છે કે એકને વ્યાધિ–દર્દ હોય તો બીજાં બગડે. શરીરને ગુલાબના ફૂલની ઉપમા અપાયેલી છે. ગુલાબના ફૂલનો ઉપરનો દેખાવ તે તેનું શરીર છે, તેની સુવાસ એ તેનો આત્મા–રૂહ છે. કાગળનું બનાવેલું ગુલાબનું ફૂલ કોઇ પસંદ નહિ કરે, તેને સુંઘવાથી તેમાં ગુલાબની વાસ નથી આવવાની, તેની વાસ એ જ ગુલાબની પરીક્ષા છે; તેમ જ માણસની વાસ–તેના આત્માનું ચારિત્ર્ય–એ જ તેની પરીક્ષા છે. વળી ગુલાબના જેવું દેખાતું બીજું ફૂલ હોય પણ તેની

વાસ ખરાબ હશે તો આપણે તે ફેંકી દઈશું, તેમ જ માણસનું શરીર ઠીક દેખાતું હોય, છતાં તેમાં રહેનાર રૂહ જો ખોટાં વર્તનવાળો હશે તો આપણે તેના શરીર ઉપર મોહ પામીશું નહિ. એટલે આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જેનું ચારિત્ર્ય ખરાબ છે તે માણસ નીરોગી નહિ જ ગણાય. શરીરનો આત્મા સાથે એવો ગાઢો સંબંધ છે કે શરીર નીરોગી હોય તેનું મન શુદ્ધ જ હશે. આ ધોરણને આધારે હાલ પશ્ચિમમાં એક પંથ જ નિકળ્યો છે. તે માને છે કે જેનું મન શુદ્ધ હોય તેને દર્દો થાય જ નહિ, અને જેને દર્દ હોય તે શુદ્ધ મન રાખી શરીર નીરોગી કરી શકે છે. આ મત નાખી દેવા જેવો નથી, તે વાસ્તવિક રીતે ખરો જ છે; પણ પશ્ચિમના સુધારાવાળા લોકો તેનો દુરુપયોગ કરે છે. આપણે તો તેમાંથી એ સાર લેવો રહ્યો છે કે આરોગ્ય સાચવવાનું બળવાન્ સાધન આપણું મન છે, અને મનની શુદ્ધતા એ આરોગ્ય નિભાવનારી વસ્તુ છે.

૯. એક મહાન્ લેખકે લખ્યું છે કે જો માબાપ દરેક પ્રકારે લાયક હોય અને તેને પ્રજા હોય તો તે તેમના કરતાં ચડવી જ જોઇએ. જો આ વાત બરોબર ન હોય તો દુનિયા ચડે છે એમ માનનારાએ પોતાનું વાક્ય પાછું ખેંચી લેવું જોઇએ. સંપૂર્ણ રીતે નીરોગી માણસને મોતનો ડર રહેતો જ નથી. મોતનો ડર આપણે બધા રાખીએ છીએ તે જ બતાવે છે કે આપણે તન્દુરસ્ત નથી. મોત એ એક આપણે વિષે મોટો ફેરફાર છે અને સૃષ્ટિનિયમ પ્રમાણે તો એ ફેરફાર સરસ હોવો જોઇએ. આવું ઉંચા પ્રકારનું આરોગ્ય મેળવવાને મથવું એ આપણું કર્તવ્ય છે.

# ૩. શરીર–રચના.

૧ "પૃથ્વી, પાણી, આકાશ તેજ અને વાયુ; આ પંચતત્ત્વનો ખેલ જગત્ કહેવાયું." ઉપલી કડીમાં શરીરનું વર્ણન ઘણે પ્રકારે આવી જાય છે. એમાં એમ કહ્યું છે કે પૃથ્વી એટલે માટી, પાણી, આકાશ, તેજ અને વાયુ, એવાં પાંચ તત્ત્વો મેળવીને જે ખેલ કુદરતે અને કુદરતના પણ કરનારે કર્યો છે, તેને આપણે આ જગતને નામે ઓળખીએ છીએ. જે વસ્તુનું જગત્ બન્યું છે, તે જ વસ્તુનું આ માટીનું પૂતળું, જેને આપણે આપણું શરીર કહીએ છીએ તે બનેલું છે. આપણામાં કહેવત છે કે 'યથા પિંડે તથા બ્રહ્માંડે,' 'જેવું દેહે તેવું દેશે'. આ ચાવી આપણે યાદ રાખીએ તો આપણે ખચિત સમજીશું કે શરીરને નભાવવા સારૂ સ્વચ્છ માટી, સ્વચ્છ પાણી, સ્વચ્છ ખુલ્લાસ, સ્વચ્છ અગ્નિ (સૂર્ય) અને સ્વચ્છ હવા એ જરૂરનાં છે; અને તેમાંના એક પણ તત્ત્વથી આપણે ડરવાનું નથી. ખરૂં જોતાં તો તેમાંના એક પણ તત્ત્વની શરીરને વિષે પ્રમાણમાં ખામી થાય, ત્યારે દર્દ થાય છે.

૨. શરીર ચામડી, હાડકાં, માંસ અને રુધિર (લોહી) નું બનેલું છે. હાડપિંજર ઉપર શરીરનો મુખ્ય આધાર છે, તેને લીધે આપણે ટટાર ઉભી શકીએ છીએ અને ચાલી શકીએ છીએ. હાડકા એ શરીરના નાજુક અવયવોનું અને ખોપરી એ ભેજાનું તથા પાંસળીઓ એ હૃદય તથા ફેફસાંનું રક્ષણ કરે છે. દાક્તરોની ગણત્રી પ્રમાણે આપણા શરીરમાં ૨૩૮ હાડકાં છે. હાડકાંનો બહારનો ભાગ કઠણ છે એવું આપણે સૌ જોઇ શકીએ છીએ, પણ તેવી સ્થિતિ અંદરના ભાગની નથી. અંદરનો ભાગ પોચો અને પોલો છે. એક હાડકું બીજાની સાથે સંધાયેલું રહે છે તે જગ્યાએ કુર્ચાનું આવરણ હોય છે. આ કુર્ચો તે પોચું હાડકું જ ગણાય.

૩. આપણા દાંત એ પણ હાડકાં છે. પ્રથમ બચપણમાં દૂધિયા દાંત આવે છે તે સૌને પડી જાય છે. પછી છાશિયા દાંત આવે છે તે પડ્યા એટલે પાછા નથી આવતા. દૂધિયા દાંત છથી આઠ મહિને ફૂટવા શરૂ થાય છે, અને બાળક બે એક વર્ષનું થાય તેવામાં ઘણું ખરૂં બધા ફૂટી રહે છે. છાશિયા પાંચ વર્ષ પછી ફૂટવા લાગે છે, અને ૧૭ થી ૨૫ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં બધા ફૂટી રહે છે. દાઢ સર્વથી છેલ્લી ફૂટે છે.

૪. ચામડીને આપણે સ્પર્શ કરીશું તો ઘણી જગ્યાએ આપણા હાથને માંસના લોચા જણાશે. આ સ્નાયુ કહેવાય છે, અને તેના વડે આપણા જ્ઞાનતંતુઓ કામ લે છે, આપણે હાથ ભીડી ઉઘાડી શકીએ છીએ, જડબાં હલાવી શકીએ છીએ, આંખ મીંચી શકીએ છીએ એ બધું સ્નાયુને આધારે થાય છે.

૫. શરીરના મુખ્ય ભાગોમાં હોજરી એ સર્વોપરી ગણાય. આ હોજરીનું કામ અનાજને પાચન કરવાનું અને પાચન થયેલા અનાજ વડે શરીરનું પોષણ કરવાનું છે. સંચાને જેમ એન્જીન તેમ માણસને હોજરી છે. આ ભાગ ડાબા પડખામાં પાંસળાંની અંદર છે. તેમાં અનેક ક્રિયાઓ થઇ, જૂદા જૂદા રસો તૈયાર થઇ અન્નમાંથી તત્ત્વ ખેંચાય છે, અને બીજો ભાગ મળ મૂત્ર થઇ આંતરડાંમાં થઈ બહાર નિકળે છે. તેની ઉપરની બાજુએ કલેજાનો ડાબો ભાગ છે. હોજરીની ડાબી તરફ બરોળ છે. કલેજું પાંસળીઓની અંદર જમણા પડખામાં છે. કલેજાનું કામ લોહી શુદ્ધ કરવાનું અને પિત્ત પેદા કરવાનું છે. આ પિત્ત પાચનક્રિયાને સારૂ ઉપયોગનું છે.

૬. પાંસળીઓની નીચે છાતીની બખોલમાં બીજાં ઉપયોગી વિભાગો છે, તે અંતઃકરણ અથવા રક્તાશય અને ફેફસાં એમ છે. આ અંતઃ-કરણની થેલી બે ફેફસાંની વચમાં ડાબી તરફ હોય છે. છાતીમાં ડાબાં જમણાં મળી ચોવિશ હાડકાં છે. પાંચમા અને છઠ્ઠા પાંસળાની વચ્ચે અંતઃકરણનો ધબકારો થાય છે. આપણને ડાબું અને જમણું એમ બે ફેફસાં છે, તે શ્વાસનળીનાં બનેલાં છે. તે હવાથી ભરેલાં છે, અને તેમાં લોહી સાફ થાય છે. ફેફસાંમાં હવા પહોંચે છે તે શ્વાસનળી વાટે. તે હવા નસકોરાંમાં થઇને જવી જોઇએ. આમ નાકમાં થઇને હવા જાય તે ગરમ

થઇને ફેફસાંમાં ઉતરે. ઘણા માણસો આ વાતથી અજાણ હોઇ હવાને મોં વાટે ગળે છે અને નુકસાન ખમે છે. મોં ખાવા વિગેરેના કામમાં લેવાનું છે, હવા તો માત્ર નાક વાટે જ લેવી જોઇએ.

૭. લોહી આપણને પોષણ આપે છે, વળી તે ખોરાકમાંથી પોષણ કરનાર ભાગને નોખો પાડે છે, નિરુપયોગી વસ્તુઓ–મળમૂત્રોને બહાર કહાડે છે, અને શરીરને એકસરખી ગરમીમાં રાખે છે. લોહી શરીરમાં રહેલી નળીઓ–નસો વાટે નિરંતર ફર્યા કરે છે. આપણી નાડી ચાલે છે તે લોહીની ગતિને લીધે. જુવાન અને તંદુરસ્ત માણસની નાડી એક મિનિટમાં લગભગ ૭૫ વખત ચાલે છે, એટલે ૭૫ ધબકારા મારે છે. બચ્ચાંની જલદ ચાલે છે, અને ઘરડા માણસની ઓછી ચાલે છે.

૮. લોહીને સાફ રાખનારૂં મોટામાં મોટું સાધન હવા છે. શરીરમાં ફરીને જે લોહી ફેફસાંમાં જાય છે તે નકામું થઇ પડે છે, અને તેમાં ઝેરી પદાર્થ હોય છે. આ ઝેરી પદાર્થને અંદર ગયેલી હવા ઝીલી લે છે અને પોતાનામાં રહેલો પ્રાણવાયુ તે લોહીને આપે છે. આ પ્રમાણે ક્રિયા ચાલ્યા જ કરે છે. લોહીમાંથી લીધેલો ઝેરી પદાર્થ લઇ અંદર ગયેલી હવા બહાર નિકળે છે, અને લોહીમાં પ્રાણવાયુ મળી તે જ પાછું નસો વાટે આખા શરીરમાં ફરી વળે છે. આથી સમજી શકાય છે કે બહાર નિકળતો શ્વાસ એ ઝેરી શ્વાસ છે.

# ૪. હવા.

૧. શરીરને ત્રણ પ્રકારના ખોરાક જોઈએ; હવા, પાણી અને અન્ન. આમાં હવા એ સર્વથી અગત્યની વસ્તુ છે, તેથી કુદરતે તેને એવા વિસ્તારમાં રાખી છે કે તે આપણને વગર ખર્ચે મળ્યા કરે.

૨. હવા વિના આપણને ઘડીભર ચાલતું નથી. લોહી આખા શરીરમાં ફરે છે, તે પાછું ફેફસામાં આવીને સાફ થાય છે, અને પાછું ફરે છે. આ ગતિ આખો દહાડો અને આખી રાત આપણા શરીરમાં થયા કરે છે. દરેક શ્વાસ બહાર કહાડીએ, ત્યારે આપણે ઝેરી પવન બહાર કહાડીએ છીએ, અને શ્વાસ અંદર લઈએ, ત્યારે આપણે બહારની હવામાંનો પ્રાણવાયુ લઈ તે વડે અંદરના લોહીને સાફ કરીએ છીએ. આ શ્વાસોચ્છ્વાસ પળે પળે ચાલે છે, અને તેની ઉપર શરીરના જીવનનો આધાર છે. પાણીમાં આપણે ડૂબી મરીએ છીએ તેનો અર્થ એટલો જ કે આપણે શરીરમાં પ્રાણવાયુને દાખલ કરી શકતા નથી, અને માંહેના ઝેરી વાયુને બહાર કહાડી શકતા નથી. મરજીવા* બખતર પહેરી પાણીમાં ઉતરે છે, અને પાણીના સપાટી બહાર રહેલી ભુંગળીમાંથી બહારની હવા લે છે; તેથી તેઓ ઘણો વખત પાણીની અંદર રહી શકે છે.

૩. કેટલાક તબીબોએ પ્રયોગો કર્યા છે તે ઉપરથી સાબિત થયું છે કે જો માણસને હવા વિના પાંચ મિનિટ રાખ્યો હોય તો તેનો પ્રાણ જશે. કેટલીક વેળા માની સોડમાં રહેલું બાળક ગુંગળાઈ મરી જાય છે, તે એવા કારણથી કે બચ્ચાને નાક મોં દબાવાથી બહારની હવા ન મળી શકી.

૪. હવા એ આપણને સર્વથી જરૂરનો ખોરાક છે, અને તે આપણને પણ માગ્યો મળે છે. પાણી અને અન્ન આપણે માગીએ અને શોધીએ ત્યારે મળશે; પણ હવા તો આપણી ઇચ્છા વિના યે આપણે લઈએ છીએ.

---

* દરિયાના પાણીમાં તળીએ જનાર.

૫. જેમ આપણે ખરાબ પાણી અથવા તેા ખરાબ ખેારાક લેતાં અચકાઇએ છીએ, તેમ જ ખરાબ હવા વિષે હેાવું જોઇએ; પણ હકીકતમાં તેા એવું છે કે આપણે બગડેલી હવા જેટલે દરજ્જે લઇએ છીએ તેટલે દરજ્જે આપણે બગડેલાં અન્ન-પાણી લેતા નથી. દેખવાની જ દાઝ છે. આપણે પ્રતિમા પૂજનારા છીએ. હવાને નરી આંખે જોઇ શકતા નથી, તેથી આપણે કેટલી ખરાબ હવા લઇએ છીએ તેનેા ખ્યાલ નથી કરતા. બીજાએ અડકેલેા ખેારાક ખાતાં આપણે અચકાઇએ, બીજાએ એાટેલું પાણી પીતાં વિચાર કરીએ; અને આપણામાં જરા ય નફરત નહિ હેાય તેાપણ બીજા માણસે ઉલટી કરેલાં ખેારાક કે પાણી તેા આપણે નહિ જ લઇએ; દુકાળિયાની પાસે પણ ઉલટી કરેલેા ખેારાક મૂકીશું તેા તે મરવું કબૂલ કરશે, પણ તે ખેારાક નહિ લે; પણ સામા માણસે એાકેલી-શ્વાસ વાટે બહાર કહાડેલી-હવા આપણે બધા નફરત રાખ્યા વિના લઇએ છીએ !

૬. આરેાગ્યવિદ્યાના નિયમેા પ્રમાણે એાકેલી હવા એ એાકેલા અનાજ જેટલી ખરાબ છે. એમ સાબિત કરવામાં આવ્યું છે કે માણસે બહાર કહાડેલેા શ્વાસ જો બીજા માણસના ફેફસામાં દાખલ કરવામાં આવે તેા તેનું તરત જ મરણ નિપજશે-એવેા ઝેરી તે શ્વાસ છે. છતાં એક એારડીમાં ગેાંધાઇ બેઠેલા કે સૂતેલા માણસેા આવેા ઝેરી શ્વાસ આખેા વખત લીધા જ કરે છે. માણસના સારા નસીબે હવા એ એટલેા ચંચળ પદાર્થ છે કે તે આખેા વખત ઉડ્યા કરે છે અને ઝપાટાભેર ફેલાય છે, વળી ઝીણાંમાં ઝીણાં છિદ્રોમાંથી પણ દાખલ થાય છે; એટલે એક તરફથી આપણે કેાટડીમાં ભેગા થઇ હવાને ઝેરી બનાવીએ છીએ અને બીજી તરફથી દરવાજાનાં તીરાડાંમાંથી, છાપરાંની રહી ગયેલી તડેામાંથી બહારનેા પવન થેાડેા ઘણેા અંદર આવ્યા કરે છે; તેથી આપણે તદ્દન એાકેલી હવા પાછી લેતા નથી.

૭. આપણે બહાર કહાડેલી હવા નિરંતર સાફ થયા જ કરે છે. ખુલ્લી હવામાં આપણે અંદરની હવા બહાર કહાડીએ એટલે તે ઝેરી હવા બહારની હવામાં પળ વારમાં ફેલાઇ જાય છે, અને સારી હવાનું જે પ્રમાણ છે તેને કુદરત જાળવી રાખે છે. હવા એ બહેાળા વિસ્તારમાં આ નાની સરખી પૃથ્વીની આસપાસ વિંટળાયેલી પડી છે.

૮. સેંકડે નવ્વાણુ ટકાથી ઉપરાંત માંદગીનું કારણ ખરાબ હવા છે, એમાં કંઇ જ શક નથી. ક્ષય, તાવ, અનેક જાતના કહેવાતા ચેપી રોગો, એ બધાનું કારણ આપણે લીધેલી ખરાબ હવા છે; તેથી જ તે રોગો દૂર કરવાનો પહેલો, સહેલો અને છેલ્લો ઉપાય ચોકખામાં ચોકખી હવા છે. એને પહોંચનાર વૈદ્ય, દાક્તર કે હકીમ દુનિયામાં બીજો નથી. ક્ષયનો રોગ એ ફેફસાં સડવાની નિશાની છે. ફેફસું સડયું તે ઝેરી હવાને લીધે, જેમ એન્જીનમાં ખરાબ કોલસા ભરવાથી એન્જીન ખરાબ થાય તેમ ફેફસાંનું છે. આથી હાલના દાક્તરો જેઓ સમજ્યા છે તે અચૂક ક્ષયના રોગને સારૂ પહેલો ઉપાય ચોવિશે કલાક ખુલ્લી હવા લેવાનો આપશે. બીજા બધા ઉપાયો તેની પાછળ કામ કરે છે, પણ તેના વિના બીજો એક પણ ઉપાય કામ કરતો નથી.

૯. હવા આપણે ફેફસાં વાટે લઇએ છીએ એટલું જ નહિ, પણ ચામડી વાટે પણ કંઇક ભાગ લેવાય છે. ચામડીમાં અગણિત બારિક છિદ્રો છે તે વાટે આપણે હવા લઇએ છીએ. આવી મહા અગત્યની જે વસ્તુ છે તેને ચોકખી કેમ રાખી શકાય એ બધાએ જાણવું જોઇએ. ખરૂં જોતાં બાળક સમજણું થાય ત્યારથી જ તેને હવાની અગત્ય વિષે જ્ઞાન આપવું જોઇએ.

# ૫. હવાને બગાડનારી ટેવો.

૧. હવા બગડવાનાં મુખ્ય સાધનેા આપણાં જાજરૂ, આપણા વાડા અને જ્યાં મૂતરડીઓ નાખી હોય ત્યાં મૂતરડી એ હોય છે. ઘણા જ થોડા માણસને જાજરૂની ગંદકીથી થતી નુકસાનીનું ભાન હોય છે. બિલાડી કે કુતરૂં જ્યારે જાજરૂ કરે છે, ત્યારે જમીન ઘણે ભાગે પોતાના પંજાવતી ખોદે છે, અને તે ખાડામાં મળત્યાગ કરી તેની ઉપર ધૂળ નાખે છે. જ્યાં સુધરેલી ઢબનાં–પાણીના નળવાળાં–જાજરૂ નથી, ત્યાં ઉપર પ્રમાણે કરવાની જરૂર છે. આપણાં પાયખાનાંઓમાં એક બકેટમાં આપણે રાખ કે સૂકી માટી ભરી રાખીએ, અને દરેક વખતે જ્યારે તે પાયખાનું વપરાય, ત્યારે તે મેલા ઉપર રાખ કે સૂકી માટી મેલું તદ્દન ઢંકાઇ જાય તેટલી છાંટીએ તેા બદબેા અટકે છે, અને માખી વિગેરે ઉડતા જીવેા મેલા ઉપર બેસી આપણા શરીરને અડકતા નથી. જેનાં નાક બગડી નથી ગયાં અથવા મેલાની ગંધથી ટેવાઇ નથી ગયાં, તે માણસ મેલું ખુલ્લું રાખવાથી હવામાં કેટલી બદબેા ફેલાય છે તે જાણી શકશે. આપણા ખોરાકમાં પાયખાનાનેા મેલ કેાઇ ભેળવે અને આપણી આગળ મૂકે તેા આપણને ઉલટી થશે; પણ પાયખાનાની બદબેા હવામાં ભળે અને તે હવા આપણે ગળી જઇએ તેમાં અને પાયખાનું મેળવેલા અનાજમાં રતિ ભાર પણ ફેર નથી. ફેર હોય તેા તે એટલેા જ કે અનાજને મેલની સાથે ભેળવેલું આપણે નરી આંખે જોઇ શકીએ છીએ, અને હવામાં ભળેલેા મેલ આપણે જોતા નથી. પાયખાનાની બેઠકેા વિગેરે તદ્દન સાફ રાખવાં જોઇએ. આવાં કામથી આપણે શરમાઇએ છીએ અથવા તે કરતાં આપણને છીટ આવે છે, પણ ખરૂં જોતાં તેવાં પાયખાનાં વાપરવાની છીટ જોઇએ. જે મેલ આપણા શરીરમાંથી નિકળે છે અને જે બીજા માણસ પાસે આપણે ઉંચકાવીએ છીએ તે આપણે પોતે સાફ કેમ ન કરીએ ? આવાં કામ કરવામાં જરા યે એબ નથી; એ આપણે શીખી બચ્ચાંઓને શીખવવું ઘટે છે. બકેટ જ્યારે ભરાય, ત્યારે મળને બેએક ફૂટના છીછરા ખાડામાં દાટી તેની ઉપર સારી પેઠે ધૂળ ઢાંકી

દેવી જોઇએ. જો આપણને જંગલમાં મળત્યાગ કરવાની આદત હોય તો ઘરોથી સારી પેઠે દૂર જવું જોઇએ. ત્યાં હાથ–પાવડા વતી નાનો ખાડો ખોદી આપણું કાર્ય કરવું જોઇએ, અને ખોદેલી માટી તેની ઉપર પૂરવી જોઇએ.

૨. પેસાબ જ્યાં ત્યાં કરીને પણ આપણે હવાને બગાડીએ છીએ. તે આદત તદ્દન નાબૂદ કરવા જેવી છે. જ્યાં પેસાબની ખાસ જગ્યા ન હોય, ત્યાં ઘરોથી દૂર જઇ સૂકી જમીનમાં પેસાબ કરવો જોઇએ, અને તેની ઉપર પણ ધૂળ છાંટવી જોઇએ. મળને ઉંડા નહિ દાટવાનાં બે સબળ કારણ છે. એક તો એ કે જો મળ બહુ ઉંડા દટાય તો તેની ઉપર સૂર્યનો તાપ કામ નથી કરી શકતો; બીજું એ કે ઉંડા દટાયેલા મળથી આસપાસના પાણીના ઝરાને હરકત થવાનો સંભવ છે.

૩. આપણે ગાલીચા ઉપર, ઓરડાઓની ભોંય ઉપર, આંગણાંમાં, તેમ જ જ્યાં આપણે જગ્યા જોઇએ ત્યાં વગરવિચાર્યે થૂંકીએ છીએ. થૂંક ઘણી વાર ઝેરી હોય છે, ક્ષયવાળા રોગીનું થૂંક બહુ જ ઝેરી ગણાય છે, તેમાંના જંતુ ઉડી બીજાના શ્વાસમાં ભળી તેને નુકસાન કરે છે, વળી થૂંકવાથી ઘર વિગેરે બગડે છે એ તો જૂદું જ. આ વિષે આપણી ફરજ એ છે કે ઘરોની અંદર તો જ્યાં ત્યાં ન જ થૂંકવું જોઇએ; થૂંકદાની રાખવી, અને રસ્તે ચાલતાં થૂંકવાની જરૂર જણાય તો સૂકી જમીનમાં જ્યાં ધૂળ જોવામાં આવે ત્યાં થૂંકવું. આથી થૂંક સૂકી મટોડીની સાથે મળી ઓછી ઇજા કરશે. કેટલાક તબીબોનો અભિપ્રાય એવો છે કે ક્ષયના રોગવાળા માણસોએ તો જંતુનાશક દવા નાખેલી હોય એવા વાસણમાં જ થૂંકવું જોઇએ; સૂકી જમીન ઉપર જ્યાં ધૂળ હોય ત્યાં તેવો દર્દી થૂંકે તોપણ તેના થૂંકમાંના જંતુઓનો નાશ થતો નથી, આ ધૂળ ઉડીને તેમાંથી આવી રહેલા થૂંકના જંતુઓને પણ ઉડાડે છે અને લોકોને ચેપ આપે છે.

૪. પડી રહેલું અને રાંધેલું અનાજ, શાક વિગેરેનાં છોતરાં જ્યાં ત્યાં ફેંકવાની રીત કેટલાકમાં હોય છે. એ બધાંને જમીનમાં છીંછરાં દાટ્યાં હોય તો તે હવા બગાડી શકતાં નથી, અને કાળે કરીને તેમાંથી ઉપયોગી ખાતર બને છે. સડે એવી કંઇ પણ વસ્તુ ખુલ્લી ફેંકવી ન જોઇએ. આ

બધી સૂચનાઓ સમજાયા પછી અમલમાં મૂકવી એ તદ્દન સહેલું છે, એમ દરેક માણુસ અનુભવે જોઇ શકશે.

૫. હવા લેવાનો માર્ગ તે નાક છે—મોં નહિ; એમ છતાં ઘણા જ થોડા માણુસોને બરોબર શ્વાસ લેતાં આવડે છે. બહુ માણુસો મોં વાટે શ્વાસ લે છે. આ ટેવ ઇજા કરે છે. બહુ ઠંડી હવા જો મોં વાટે લેવાય તો ઘણી વાર શર્દી થઇ આવે છે, અને સાદ બેસી જાય છે. હવામાંનાં રજકણો મોં વાટે શ્વાસ લેનારનાં ફેફસાંમાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી કેટલીક વાર ફેફસાંને મોટી હાનિ પહોંચે છે. આનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ વિલાયત જેવાં શહેરોમાં તરત થઇ જાય છે. ત્યાં ઘણી ચીમનીઓને લીધે નવેમ્બર માસમાં બહુ ' ફોગ ' ( પીળી ધુમસ ) થાય છે; તેમાં ઝીણાં કાળાં રજકણો હોય છે. જે માણુસ તે રજકણોથી ભરેલી હવા મોં વાટે લે છે તેના થૂંકમાં તે જોવામાં આવે છે. આમ ન થાય તેટલા સારૂ કેટલીક સ્ત્રીઓ, જેને નાક વાટે શ્વાસ લેવાની આદત નથી હોતી, તે મોં ઉપર ખાસ જાળીવાળી મુમતી બાંધે છે. એ મુમતી ચાળણીની ગરજ સારે છે. તેમાં થઇને હવા જાય છે તે ચોકખી થાય છે. કેટલોક વખત વપરાયા પછી તે મુમતી તપાસી હોય તો તેમાં રજકણો જોવામાં આવશે. આવી ચાળણી ઇશ્વરે નાકમાં રાખેલી છે. નાકથી લેવાયેલી હવા સાફ થયા પછી જ ફેફસાંને પહોંચે છે, વળી નાકમાંથી લેવાયેલી હવા ગરમ થઇને અંદર ઉતરે છે, આ વાત ધ્યાનમાં રાખી દરેક માણુસે નાક વાટે જ હવા લેતાં શીખી લેવું જોઇએ. તે કંઇ મુશ્કેલીની વાત નથી. ન બોલતા હોઇએ ત્યારે મોં બંધ રાખવું જોઇએ. જેઓને મોં ઉઘાડું રાખવાની ટેવ પડી ગઈ હોય તેમણે મોંએ પડદો બાંધી રાતના સૂવું, એટલે પરાણે નાક વાટે જ શ્વાસ લેવાશે. વળી સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં ઉભી તેણે નાકે વિશેક વાર શ્વાસ લેવા. આમ કરવાથી નાકે જ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી જશે. તંદુરસ્ત અને નાકથી શ્વાસ લેનાર માણુસ પણ નાક વાટે હંમેશાં સ્વચ્છ હવામાં શ્વાસ લે તો તેની છાતી મજબૂત અને પહોળી થશે. આ અખતરો દરેક માણુસે કરવા લાયક છે. અખતરો કરનારે શરૂઆતમાં છાતીનું માપ લેવું, અને એક માસ પછી ફરી લેવું. તે જોશે કે તેટલી ટૂંકી મુદતમાં તેની છાતી કંઇક વિશેષ પહોળી થઇ છે, સેન્ડો વિગેરે ડમ્બબેલની કસરત કરાવે

છે તેમાં પણ એ જ રહસ્ય રહ્યું છે. ઝપાટાથી ડમ્બઍલ ફેરવતાં શ્વાસ ઉંડા અને ખૂબ લેવાય છે, તેથી છાતી ખૂબ પહોળી અને મજબૂત બને છે.

૬. આમ હવા કેમ લેવી એ જાણવાની સાથે ખુલ્લી હવા રાત દહાડો લેવાની ટેવ પાડવાની જરૂર છે. આપણી સાધારણ આદતો એવી છે કે આપણે દિવસના ઘરમાં કે દુકાનોમાં ગોંધાઇ રહીએ છીએ, અને રાતના પણ તિજોરીના જેવી ઓરડીઓમાં સૂઇએ છીએ; બારી બારણાં હોય તે પણ બંધ કરી દઇએ છીએ, આ ટેવ ઘણી જ વખોડવા જેવી છે. જેટલો વખત બને તેટલો વખત, અને ખસૂસ કરીને સૂતી વેળા આપણે ખુલ્લી હવા જ લેવી ઘટે છે; એટલે જેનાથી બને તેણે તો ઉઘાડા વરંડામાં, અગાસીમાં, ફળીમાં કે કઠેડામાં સૂવું જોઇએ. જેના નસીબમાં આમ કરવાનું નથી તેણે પોતાની કોટડીના જેટલા દરવાજા અને બારી ખુલ્લાં રાખી શકાય તેટલાં રાખવાં જોઇએ. હવા જે આપણુને ચોવિશે કલાક ખાવાનો ખોરાક છે તેનાથી બિલકુલ ડરવાનું નથી. ઉઘાડી હવા કે સવારની ઠારી હવા લેવાથી માંદગી થાય એવી વાત તદ્દન વહેમ છે. જેણે કુટેવોથી પોતાનાં ફેફસાં બગાડ્યાં છે તેને એકાએક ખુલ્લી હવા લેવાથી શર્દી થઇ આવવાનો સંભવ છે, પણ તેવા માણસે એવી શર્દીથી ડરવાનું નથી. એ શર્દી ટૂંક મુદતમાં જ દૂર થઇ જશે. ક્ષયની બિમારી ભોગવનારાને સારૂ હાલ યુરોપમાં ઠેકાણે ઠેકાણે ખુલ્લી હવા મળે તેવાં ખુલ્લાં મકાનો બાંધવામાં આવ્યાં છે. દેશમાં મરકીનો ઉપદ્રવ રહ્યા જ કરે છે તેનું ખાસ કારણ હવા બગાડવાની અને બગડેલી હવા લેવાની આપણી બૂરી આદત છે. નાજુકમાં નાજુક માણસ ખુલ્લી હવા લે તો તેને ફાયદો જ થાય એ ચોક્કસ રીતે માનવા જેવી હકીકત છે. હવા નહિ બગાડતાં અને સ્વચ્છ હવા લેતાં આપણે શીખી લઇએ, તો આપણે ઘણા રોગોમાંથી સહેજે બચી જઇએ.

૭. જેમ ખુલ્લી હવામાં સૂવાની જરૂર છે, તેમ જ મોં ઉપર નહિ ઓઢવાની પણ જરૂર છે. ઘણા હિંદીઓની આદત મોં ઢાંકીને સૂવાની છે. આમ કરવાથી આપણો બહાર નિકળેલો ઝેરી શ્વાસ આપણે જ લઇએ છીએ. હવા એ એવી વસ્તુ છે કે જરા માર્ગ હોય તો ત્યાં તે પેસી જાય છે. આપણું

ઓઢવાનું ગમે તેમ લપેટયું હોય તોપણ બહારની હવા થોડી ઘણી તેમાં પેસી જાય છે. જો આમ ન જ થતું હોય અને આપણે માથા સુધી ઓઢીને સૂતા હોઇએ તો ગુંગળાઇને જ મરી જઇએ, પણ તેમ નથી થતું; કેમકે થોડી ઘણી પ્રાણવાયુવાળી બહારની હવા મળ્યા કરે છે, પણ તેટલું બસ નથી. માથે ટાઢ વાય તો માથા ઉપર કંઈ નોખું વસ્ત્ર લપેટવું કે કાનટોપી પહેરવી, પણ નાક તો જરૂર બહાર રાખવું જોઇએ. ગમે તેટલી ઠંડી પડતી હોય, ત્યારે પણ નાકને ઢાંકીને ન સૂવું જોઇએ.

૮. હવા અને અજવાળાને નિકટ સંબંધ છે. જેમ આપણે હવા વિના ન નભી શકીએ તેમ જ અજવાળા વિના ન જીવાય. નરકમાં અજવાળાનો અભાવ જ માન્યો છે. જ્યાં તેજ નથી ત્યાં હવા હંમેશાં ખરાબ જ હોય છે. કોઇ અંધારી કોટડીમાં આપણે પ્રવેશ કરીશું, તો ત્યાંની હવામાં આપણને ફેર માલમ પડશે જ. અંધારામાં આપણે આંખનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા, એ બતાવે છે કે આપણે અજવાળામાં જ રહેવાને પેદા થયેલા છીએ. જેટલા અંધારાની જરૂર કુદરતે આપણે સારૂ માની છે, તેટલું અંધારૂ આપણને સુખાકારી રાત્રિ પેદા કરીને તેણે આપ્યું છે. ઘણા માણસોને એવી આદત પડી ગયેલી હોય છે કે ઘણી ગરમીના દિવસોમાં પણ તેઓ પોતાની ભોંયરા જેવી કોટડીમાં અજવાળું અને હવા બંધ કરીને બેસી કે સૂઇ રહેશે. હવા અને અજવાળા વિના રહેનાર માણસો તેજ અને શક્તિવગરના જોવામાં આવે છે.

૯. યુરોપ તરફ હાલ એવા તબીબો છે કે જેઓ દર્દીઓને ખુલ્લી હવા અને અજવાળું પુષ્કળ આપી તેઓનાં દર્દ મટાડે છે. તેઓ માત્ર હવા અજવાળું આપે છે એટલું જ નહિ, પણ દર્દીને લગભગ નગ્ન દશામાં રાખે છે અને આખા શરીરની ચામડી ઉપર હવાની અને અજવાળાની અસર પહોંચાડે છે. આવી માવજતથી સેંકડો આદમીઓ સાજા થાય છે. હવા અને અજવાળાની આવ-જા થાય તેટલામાટે આપણાં રહેવાનાં ઘરનાં બારી-બારણાં રાત દહાડો ખુલ્લાં રાખવાં જોઇએ.

૧૦. ઉપરનું લખાણ વાંચી કેટલાકને એમ શંકા થશે કે જો હવા અને તેજની આટલી જરૂરિયાત હોય તો ઘણા માણસો પોતાની કોટડીઓમાં પડી

રહે છે છતાં તેઓને નુકસાન કેમ નથી થતું ? આવી શંકા કરનારે વિચાર નથી કરેલો એમ કહેવાય. જેમ તેમ નભવું એવો આપણો વિષય નથી. આપણો વિષય તો એ છે કે સંપૂર્ણ આરોગ્યમાં બને તો નભવું. એમ ચોક્કસ રીતે સાબિત કરવામાં આવ્યું છે કે જ્યાં જ્યાં લોકો ઓછી હવા અને ઓછું અજવાળું લે છે, ત્યાં ત્યાં તેઓ માંદા રહે છે. શહેરના લોકો ગામડિયા કરતાં નાજુક છે, કેમકે શહેરના લોકોને હવા અજવાળાં થોડાં મળે છે.

# ૬. પાણી.

૧. હવા એ પહેલી પદવી ભોગવે છે અને પાણી બીજી પદવી ભોગવે છે. હવા વિના માણસ થોડી મિનિટ જ નભી શકે. પાણી વિના કેટલાક કલાકો, અને દેશને લઇ કંઇક દિવસ પણ કહાડી શકે; તોપણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે બીજા ખોરાક વિના લાંબી મુદત ચલાવાય તેમ પાણી વિના ન જ ચલાવાય. પણ જે માણસને પાણી પીવાનું મળે તે ઘણા દહાડા સુધી અનાજ વિના નભી શકે છે. આપણા શરીરમાં પાણીના સિત્તેરથી વધારે ટકા છે. પાણી વિનાના શરીરનું વજન આઠથી બાર રતલ સુધીનું ગણાય છે. આપણા બધા ખોરાકમાં ઓછું વત્તું પાણી હોય છે જ.

૨. આમ જે વસ્તુ આપણને બહુ અગત્યની છે તેની સંભાળ પ્રમાણમાં આપણે બહુ ઓછી લઇએ છીએ. મરકી વિગેરે રોગો આપણી હવા વિષેની બેદરકારીને લીધે આપણને ઘેરે છે. તેવાં પરિણામ આપણી પાણી વિષેની બેદરકારીથી આવે છે. લડાઇમાં રોકાયેલા લશ્કરમાં કાળજ્વર ઘણી વેળા ફાટી નિકળે છે. તેનો દોષ પાણી ઉપર સાબિત કરવામાં આવ્યો છે; કેમકે લડાઇમાં ફોજોને જ્યાં જેવું મળે ત્યાં તેવું પાણી પીવું પડે છે. શહેરમાં રહેનારા માણસોમાં પણ ઘણી વેળા આવી રીતના તાવ ફાટી નિકળે છે, તેનું કારણ ઘણી વખત પાણી હોય છે. ખરાબ પાણી પીવાથી પથરીનો રોગ પણ ઘણી વાર પેદા થાય છે.

૩. પાણી બગડવાનાં બે કારણ હોય છે; એક તો એવા પ્રદેશમાં પાણી મળતું હોય કે ત્યાં ચોકખું ન રહે અને બીજું એ કે આપણે તે પાણીને બગાડીએ. જ્યાં ખરાબ જગ્યાએ પાણી રહેતું કે નિકળતું હોય ત્યાંનું પાણી તો ન જ પીવું જોઇએ અને ઘણે ભાગે આપણે નહિ પીએ; પણ આપણી ગફલતથી ખરાબ થયેલું પાણી પીતાં આપણે અચકાતા

નથી. જેમકે નદીઓમાં આપણે ગમે તે વસ્તુઓ નાખી તે જ પાણી પીવા ધોવામાં વાપરીએ છીએ.

૪. નિયમ એવો છે કે જે જગ્યાએ આપણે નહાતા હોઇએ તે જગ્યાએથી પાણી કદિ પીવાને સારૂ નહિ વાપરવું. નદીનાં પાણી હંમેશાં જે દિશાએથી વહેતાં હોય તે દિશામાં જ્યાં કોઇ ન નહાતું હોય ત્યાંથી પાણી લેવું જોઇએ. એથી જ દરેક ગામમાં નદીના બે વિભાગ પડવા જોઇએ. નીચેનો ભાગ નહાવા ધોવાનો અને વહેણ ઉપરનો ભાગ પીવાનો. લશ્કરો જ્યારે પાણીની નજીક છાવણી નાખે, ત્યારે અમુક એક માણસ નદીનું વહેણ તપાસી કાંઠા ઉપર વાવટો નાખે છે, અને તેની ઉપરનો વહેણ તરફનો ભાગ જો કોઇ પણ નહાવા ધોવા માટે વાપરે તો તેને સજા થાય છે. દેશમાં જ્યાં આવો બંદોબસ્ત નથી હોતો, ત્યાં પંતીલી ઓરતો ઘણી વાર વિરડા ગાળી તેમાંથી પાણી ભરે છે. એ રિવાજ બહુ જ સરસ છે, કેમકે તેમ કરવાથી પાણી રેતી વિગેરેમાંથી ગળાઇને આપણને મળે છે.

૫. કૂવાનાં પાણીમાં ઘણાં જોખમો કેટલીક વાર રહેલાં હોય છે. છીછરા કૂવામાં જમીનમાં ઉતરેલાં મળમૂત્રના રસ ભળે છે, તેમાં કોઇ વાર મૂએલાં પક્ષીઓ પડે છે, ઘણી વાર પક્ષીઓ માળા બાંધે છે, વળી કૂવાને બાંધકામ ન હોય તો તેમાં પાણી ભરનારના પગનો મેલ વિગેરે ઉતરી પાણીને બગાડે છે; એટલે કૂવાનાં પાણી પીવામાં બહુ સાવચેતી એ જરૂરનું છે.

૬. ટાંકીઓમાં ભરેલું પાણી તો બહુ વખત ખરાબ હોય છે. ટાંકીનું પાણી નિર્દોષ રાખવાને તેને વખતોવખત ધોવી જોઇએ, તે ઢંકાવી જોઇએ અને છાપરાં વિગેરે જ્યાંથી પાણીની આવક હોય તે સાફ રાખવાં જોઇએ. આવી ચોકખાઇ જાળવવાનો ઉદ્યોગ થોડાં જ માણસો કરે છે; એટલે પાણીના દોષ બને તેટલા દૂર કરવાનો સોનેરી નિયમ તો એ છે કે પાણીને અર્ધો કલાક સુધી ઉકાળી, ઠારીને પછી તેને હલાવ્યા વિના બીજા વાસણમાં કહાડી તેને ત્રીજા વાસણમાં જાડા અને સાફ કપડાથી ગાળીને પીવું. આમ કરનાર પોતાની બીજા પ્રત્યેની ફરજમાંથી મુક્ત થતો નથી. સાર્વજનિક ઉપયોગને સારૂ રહેલું પાણી એ તેની તેમ જ

બીજા બધા તે તે લત્તામાં કે ગામોમાં રહેનારાની મિલ્કત છે. તે મિલ્કતને તે એક વાલી તરીકે વાપરવા બંધાયેલો છે; એટલે પાણી બગડે એવું કર્મ તેનાથી તો ન જ થવું જોઇએ. તેણે નદી કે કૂવાને બગાડવાં ન ઘટે, તેનાથી પાણી પીવાનો ભાગ નહાવા–ધોવામાં વપરાય નહિ, તેનાથી પાણીની નજીકમાં મળમૂત્રનો ત્યાગ થાય નહિ, તે પીવાનાં સ્થળ આગળ મુડદાં બાળી ન શકે અને તેની રાખ વિગેરે તેમાં નાખી ન શકે.

૭. પાણીની બહુ સંભાળ રાખતાં પણ તે તદ્દન ચોકખું આપણને નથી મળતું. તેમાં ક્ષાર આદિનો ભાગ હોય છે અને કેડલીક વેળા સડેલી વનસ્પતિનો ભાગ હોય છે. વરસાદનું પાણી ચોકખામાં ચોકખું ગણાય છે, પણ આપણને પહોંચે તે પહેલાં હવામાં ઉડતાં રજકણો વિગેરેનો તે પાણીમાં પણ ભેળ થઇ જાય છે. તદ્દન ચોકખા પાણીની અસર જૂદા જ પ્રકારની થાય છે, આમ જાણવાથી કેટલાક અંગ્રેજી દાક્તરો 'ડીસ્ટીલ્ડ' એટલે શુદ્ધ કરેલું પાણી પોતના દર્દીઓને આપે છે; આ પાણી તે પાણીની વરાળ બનાવી ઠારેલું છે. જેને કબજ્યાત વિગેરે રહેતાં હોય તે માણસ આ 'ડીસ્ટીલ્ડ' પાણીનો ઉપયોગ કરે તો તેને પ્રત્યક્ષ પારખું મળી શકે છે. આવું પાણી બધા કેમીસ્ટ ( દવા વેચનારા ) વેચે છે. ડીસ્ટીલ્ડ પાણી (અને તેના ઉપાયો ઉપર હાલમાં એક પુસ્તક લખાયું છે. લખનાર માને છે કે ઉપર પ્રમાણે શુદ્ધ થયેલું પાણી ) પીવામાં આવે તો ઘણા રેગો મટી શકે છે. આમાં અતિશયોક્તિ ઘણી છે, છતાં તદ્દન શુદ્ધ થયેલાં પાણીની અસર શરીર ઉપર ખૂબ થાય એ અસંભવિત વાત નથી.

૮. પાણી કઠણ અને નરમ એમ બે પ્રકારનું હોય છે, એ વાતથી આપણે વાકેફ નથી હોતા; છતાં એ હકીકત જાણવા જેવી છે. કઠણ પાણી એ કે જેમાં સાબુ વાપરવાથી તરત ફીણ ન વળતાં છોતા પાણી થઇ જાય; આનો અર્થ એ થયો કે એ પાણીમાં ક્ષાર વધારે છે. જેમ ખારા પાણીમાં સાબુ ન વપરાય તેમ કઠણ પાણીમાં વાપરવો મુશ્કેલ પડે છે. કઠણ પાણીમાં અનાજ પકાવવું એ પણ અઘરું છે; તે જ હિસાબે કઠણ પાણી પીને અનાજ પચાવવામાં હરકત આવવી જોઇએ અને આવે છે. કઠણ પાણી હંમેશાં સ્વાદમાં ભાંભરું હશે, અને નરમ પાણી મીઠું અથવા બિલકુલ

સ્વાદ વિનાનું હશે. કેટલાકનેા અભિપ્રાય એવેા છે કે કઠણુ પાણીમાંની વસ્તુએા પેાષક હેાવાથી કઠણુ પાણી વાપરવાથી ફાયદેા થાય છે; પણુ એકંદરે તેા એમ જ જોવામાં આવે છે કે નરમ પાણી વાપરવું એ જ બરેાબર છે. વરસાદનું પાણી એ ચેાકખામાં ચેાકખું કુદરતી પાણી હેાય છે. તે પાણી તેા નરમ જ છે, અને તે વાપરવું ઠીક છે એમ તેા સૈા કેાઇ માને છે. કઠણુ પાણીને ઉકાળ્યા પછી અર્ધો કલાક ચૂલા ઉપર રાખ્યું હેાય તેા તે નરમ થઇ શકે છે. ચૂલેથી ઉતાર્યા બાદ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તેની વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ.

૯. પાણી ક્યારે પીવું અને કેટલું પીવું એ સવાલ કેટલીક વખત થાય છે. તેનેા સીધેા જવાબ તેા એ કે તરસ લાગે, ત્યારે તરસ છીપે તેટલું પાણી પીવું. ખાતાં પીવામાં ખાસ બાધ નથી અને ખાધા પછી પીવામાં પણુ બાધ નથી. ખાતાં પાણી પીનારે એટલું યાદ રાખવું જોઇએ કે ખેારાક જલ્દી ગળે ઉતરે એ વિચારથી તેા ન જ પીવું. ખેારાક પેાતાની મેળે ગળે ન ઉતરે તેા કાં તેા તે બરેાબર ચવાયેા નથી અથવા હેાજરી તે માગતી નથી.

૧૦ ખરું જોતાં તેા પાણી પીવાની જરૂર ઘણે ભાગે નથી અને ન હેાવી જોઇએ. જેમ આપણા શરીરની બનાવટમાં ૭૦ ટકા ઉપરાંત પાણી છે, તેમ જ ખેારાકમાં છે. કેટલાક ખેારાકમાં તેા ૭૦ ટકાથી બહુ વધારે પ્રમાણુમાં પાણી છે. એવું અનાજ એકે નથી કે જેમાં પાણી મુદ્દલ ન જ હેાય. વળી આપણે રાંધીએ છીએ તેમાં તેા પાણી પુષ્કળ વાપરીએ છીએ; છતાં પાણીની હાજત કેમ થાય છે? જેના ખેારાકમાં ખેાટી તરસ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુએા જેવી કે મસાલેા મરચાં વિગેરે નથી આવતા તેને થેાડું જ પાણી પીવું પડે છે. જેએા પેાતાનેા ખેારાક મુખ્યત્વે લીલા મેવામાંથી મેળવે છે, તેમને નવું પાણી પીવાની ઇચ્છા ભાગ્યે જ થશે. જે માણુસને વગર કારણે હંમેશાં અંત્યત તરસ લાગે તેને કંઇક પણુ દર્દ થયું છે એમ જાણવું.

૧૧. ગમે તેવું પાણી પીવા છતાં કેટલાક માણુસને કંઇ નથી થતું, એમ ઉપરટપકે જાણી, બીજા કેટલા માણુસેા ગમે તે પાણી પીતા જેવામાં આવે છે. જે જવાબ હવાના પ્રકરણુમાં એવી જાતના સવાલનેા અપાયેા તે

જવાબ આ વખતે પણ લાગુ પડે છે. વળી આપણા શરીરનું લોહી એવા સરસ ગુણ ધરાવે છે કે ઘણી જાતનાં ઝેરને તે લોહી જ નાબૂદ કરે છે; પણ સરસ તલવારને વાપર્યા પછી જો તેની ધાર બરોબર ન કરીએ તો નુકસાન પહોંચે છે, તેમ જ લોહીની પાસેથી આપણા ચોકીદારનું કામ લઇએ અને તેની માવજત ન કરીએ તો તેની શક્તિ ઘટે, છેવટે નાશ પામે એમાં નવાઇ નથી; એટલે હંમેશાં ખરાબ પાણી લઇએ, તો છેવટે લોહી પોતાનું કામ કરતું અટકે એમાં શક નથી.

# ૭. ખોરાક.

૧. આપણે ખોરાકની બાબતમાં દુનિયાના મોટા મોટા ત્રણ વિભાગ પાડી શકીએ છીએ. એક વિભાગમાં એવા માણસ છે કે જેઓ મરજીથી કે ન ચાલતાં માત્ર વનસ્પતિમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી વસ્તુઓ ઉપર નિભાવ કરે છે; આ ભાગ મોટામાં મોટો છે. તેમાં હિંદુસ્થાનનો મોટો ભાગ, યુરોપનો મોટો ભાગ અને ચીન જાપાનનો ઘણો મોટો ભાગ આવે છે. આમાંના થોડા ધર્મને લીધે માત્ર વનસ્પતિ પદાર્થ લે છે, પણ બીજા ઘણા માંસાદિ ન મળવાથી તેના વિના ચલાવે છે; પણ જો પ્રસંગ આવે તો માંસ સ્વાદથી ખાય છે. આમાં ઇટાલિયન, આઇરીશ, સ્કૉટલાંડના ઘણા માણસો, રૂશિયાની ગરીબ વસ્તી, ચીન અને જાપાનના આમ વર્ગનો સમાવેશ થાય છે. ઇટાલીમાં મુખ્ય ખોરાક મેકેરોની, આયર્લાંડમાં પટાટાં, સ્કૉટલાંડમાં ઓટ મીલ, ચીન જાપાનમાં ચાવલ ગણાય છે.

૨. બીજો વિભાગ એ વનસ્પતિની સાથે કોઈ પણ પ્રકારના માંસ-મચ્છી એક કે વધારે વખત હંમેશાં ખાય છે. આમાં ઈંગ્લાંડનો મોટો ભાગ આવે છે. હિંદુસ્થાનમાં શ્રીમંત મુસલમાન અને હિંદુઓ, જેને ધર્મબાધ નથી તેવા શ્રીમંત તથા ચીના જાપાની વિગેરે આવી જાય છે. આ વિભાગ પણ મોટો છે, જોકે પહેલાના કરતાં બહુ નાનો છે. ત્રીજા વિભાગમાં બહુ ઠંડા મુલકમાં રહેનારી કેટલીક જંગલી ગણાતી પ્રજા છે અને કેટલાક સીદીઓ છે કે જેઓ માત્ર માંસ ખાઇને જિંદગી ચલાવે છે. આવો ભાગ બહુ થોડો છે અને તે પણ જેમ જેમ યુરોપના મુસાફરોના પ્રસંગમાં આવતો જાય છે, તેમ તેમ પોતાના ખોરાકની સાથે વનસ્પતિ દાખલ કરતો જાય છે. આ સ્થિતિમાંથી આપણે એટલું જ અનુમાન કરી શકીએ છીએ કે માણસ ત્રણે રીતે જીવી શકે છે; પણ આપણે તો એ વિચારવાનું છે કે સર્વથી વધારે આરોગ્યવર્ધક ખોરાક કયો ?

૩. શરીરની રચના જોતાં એમ જણાય છે કે કુદરતે માણસને વનસ્પતિ ખાનારો બનાવ્યો છે. બીજાં પ્રાણીઓની જોડે આપણી સરખામણી કરતાં એમ જોવામાં આવ્યું છે કે આપણી રચના માત્ર ફળાહારી જાનવરોને વધારેમાં વધારે મળતી આવે છે—એટલે કે વાંદરાને. વાંદરાનો ખોરાક લીલાં અને સૂકાં ફળ ગણાય છે. તેના દાંત અને તેની હોજરી આપણને મળતી આવે છે. ફાડી ખાનારાં જાનવર જેવાં કે સિંહ, વાઘ વિગેરેના દાંત અને હોજરીની રચના આપણા કરતાં જૂદી છે. તેઓને પંજા છે તે આપણને નથી. જે પશુઓ માંસાહારી નથી, જેવા કે બળદ વિગેરે તેઓને પણ આપણે કંઇક મળતા છીએ; પરંતુ ઘાસનો મોટો જથ્થો ખાવાને તેઓને જે અંતરડાં વિગેરે છે તેવાં અને તેટલાં આપણને નથી. આ ઉપરથી ઘણા શોધકો એમ કહે છે કે માણસ માંસાહારી નથી એટલું જ નહિ, પણ તે ગમે તે વનસ્પતિ ખાવાને પણ સરજાયેલ નથી. તેનો મૂળ ખોરાક તો વનસ્પતિ અને માત્ર ફળ ફળાદિ હોવો જોઇએ.

૪. રસાયણશાસ્ત્રીઓએ પ્રયોગો કરીને બતાવ્યું છે કે જે તત્ત્વો માણસને નભાવવાને જરૂરનાં છે તે બધાં ફળોમાંથી મળી શકે છે. જેમકે કેળાં, નારંગી, ખજુર, અંજીર, સફરજન, અનેનાસ, બદામ, અખરોટ, મગફળી, નાળિયેર વિગેરેમાં તન્દુરસ્તી જાળવનાર અને કૈાવત આપનારાં બધાં તત્ત્વો છે. આ શોધકો માને છે કે માણસને રસોઈ કરીને પકાવવાની પણ જરૂર નથી. જેમ બીજાં પ્રાણી માત્ર સૂરજના તાપમાં જ પાકેલી વસ્તુ ઉપર તન્દુરસ્તી જાળવે છે, તેમ જ આપણું થવું જોઇએ. તેઓ ત્યાંસુધી માને છે કે પકાવવાથી ખાવાલાયક વનસ્પતિઓનું તત્ત્વ નાશ પામે છે અને તેની પોષકશક્તિ ઓછી થાય છે. પકાવેલા ખોરાકથી વનસ્પતિનો ખાસ ગુણ જે આપણને શહુર-ચેતન આપવાનો છે તે ઓછો થાય છે. આમ કહેનારા એમ પણ દલીલ લાવે છે કે જે વનસ્પતિ પકાવ્યા વિના ન ખાઇ શકીએ, તે આપણો ખોરાક હોઇ જ ન શકે.

૫. એટલું તો ચોક્કસ છે કે જો ઉપરની દલીલ બરોબર હોય તો આપણા ઘરોમાં, રસોઇમાં અને ખાવામાં આપણો ઘણો વખત જાય છે તેને બદલે આપણે થોડા વખતમાં ખાવાનો કારભાર સંકેલી શકીએ. આપણાં બૈરાંનો બહુ વખત બચે, ઘરમાં રસોડાં વિગેરેમાં રોકાતો ભાગ બચે અને

તેથી આપણે ઘણી બાબતમાં એટલા બધા સ્વતંત્ર થઇ શકીએ કે જેથી આપણે બચેલા વખતનો અને પૈસાનો બહુ સરસ ઉપયોગ કરી શકીએ.

૬. જુસ્ટ નામે એક જર્મને ફળાહાર ઉપર સરસ પુસ્તક લખ્યું છે અને ઘણા દાખલા દલીલોથી બતાવી આપ્યું છે કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે. તેણે ઘણા દર્દીઓનાં દર્દ ફળાહારથી અને ખુલ્લી હવાથી મટાડ્યાં છે; તે એટલે સુધી કહે છે કે જે દેશમાં જે ફળ થતાં હોય તેમાંથી માણસ સંપૂર્ણ પોષણ મેળવી શકે છે.

૭. બીજા દરજ્જાનો અને ફળાહારથી ઉતરતો ખોરાક વનસ્પતિ છે. આમાં બધી જાતનો ભાજીપાલો, દાણા, કઠોળ અને દૂધ વિગેરેનો સમાસ થાય છે. જેમ ફળાહારમાં માણસને જોઇતાં તત્ત્વો મળી રહે છે તેમ વનસ્પતિમાં પણ છે; છતાં બન્નેની અસર એક જ નથી. આપણને જે તત્ત્વો ખોરાકમાંથી મળે છે તેમાંનાં કેટલાંક તો હવામાં પણ છે; છતાં હવામાંથી તે મેળવી ખોરાકની વસ્તુ વિના ચલાવી શકતા નથી. વળી વનસ્પતિ માત્ર રાંધવાથી તેનું અસલ સ્વરૂપ ખૂએ છે અને તેટલે દરજ્જે નમાલી બને છે; અને વનસ્પતિ ઘણે ભાગે પકાવ્યા વિના આપણે ખાઈ શકતા નથી; છતાં માણસને જો રાંધેલું અન્ન ખાવું હોય અને ભાજીપાલા વિના ન જ ચાલે તો તેમાંથી શું ઠીક છે એ વિચારવા જેવું છે.

૯. બધાં અનાજમાં ઘઉં સર્વોપરી છે. એકલા ઘઉં ખાઇને માણસ નભી શકશે. તેમાં પોષણ કરનારી બધી વસ્તુ ઠીક પ્રમાણમાં છે. તેની અનેક જાતની ચીજો બની શકે છે, અને તે સહેલાઇથી પચે છે. બચ્ચાંઓને સારૂ જે તૈયાર ખોરાક મળે છે, તેમાં પણ કંઇક ઘઉંનો ભાગ હોય છે. ઘઉંની પંક્તિમાં બાજરી, જુવાર અને મકાઇ આવે છે અને તે બધાંની રોટલી કે રોટી થઇ શકે છે, જોકે ઘઉંની બરોબરી તે અનાજો નથી કરી શકતાં.

૮. સરસમાં સરસ આટો તો એ કે જે બરોબર સાફ કરેલા ઘઉંનો ઘેર દળ્યો હોય, તેમાં પણ પથરાની ઘંટીથી હાથે દળાયો હોય તે સર્વોત્તમ ગણાય છે.

૧૦. બજારની રોટી તદ્દન નકામી છે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે; તે રોટી સફેદ અથવા બ્રાઉન હોય તોપણ તેમાં ભેગ આવે છે. વળી ખમીર નાખીને આટાને સોડવીને તે રોટી બનાવવામાં આવે છે. આ મોટો દોષ છે. સોડવેલા આટાની રોટી નુકસાનકારક છે એવું ઘણા અનુભવીનું કહેવું છે. વળી બજારની રોટી તૈયાર કરતાં તાંદુલ અને ચરબી ચોપડવામાં આવે છે, એવા કારણ સર તે હિંદુ-મુસલમાન બંનેને ત્યાજ્ય હોવી જોઇએ. ઘેર પકાવેલી રોટલી કે રોટી મૂકીને બજારની રોટીથી પેટ ભરવું એ તો માત્ર આળસની નિશાની ગણાય.

૧૧. ઘઉં ખાવાનો બીજો સારો અને સહેલો ઉપાય એ છે કે ઘઉંને જાડા ભરડવા કે ભરડાવવા અને તેની થૂલી બનાવીને ખાવી. આ થૂલીને પાણીમાં ખૂબ બાફી તેમાં દૂધ કે ઘી સાકર નાખીને ખાધાં હોય તો તેનો સ્વાદ સારો લાગે છે અને તે બીજા ખોરાક કરતાં સરસ ખોરાક છે.

૧૨. ચોખામાં સત્ત્વ જોવામાં આવતું નથી અને એકલા ચોખા ઉપર માણસ નભી શકે એ વિષે શંકા છે; તેની સાથે દાળ, ઘી કે દૂધ વિગેરે પદાર્થો હોય તો જ નિભાવ થાય. ઘઉં માત્ર પાણીમાં રાંધીને તેનાથી સારી રીતે તન્દુરસ્ત રહી શકાય છે.

૧૩. ભાજીપાલો આપણે મુખ્યત્વે કરીને સ્વાદને ખાતર લઇએ છીએ. તેનો ગુણ રેચક છે, તેથી તેમાં કેટલેક અંશે લોહી સુધારવાનો ગુણ છે; છતાં તે ખડની જાત હોઇ પચાવવામાં મુશ્કેલી આપે છે અને હોજરીને વધારે પડતું કામ સોંપે છે. બધાંનો અનુભવ હશે કે જેઓ ભાજીપાલો વધારે ખાય છે તે નરમ બાંધાના હોય છે.

૧૪. તેઓને અપચો વારંવાર થાય છે અને અજીર્ણની દવા લીધા કરે છે. કેટલોક ભાજીપાલો તો ખડ છે, એમ આપણે ચોકખી રીતે જોઈ શકીએ છીએ; એટલે ભાજીપાલો ખાવા, પણ ઘણો જ થોડો.

૧૫. કઠોળ વટાણા, વાલ, તુવેર, મઠ, મગ, મસુર બહુ તેજી ખોરાક ગણાય છે. તેને પચાવતાં મુશ્કેલી આવે છે; કેમકે તેને સારૂ હોજરીમાં પુષ્કળ અગ્નિ જોઇએ. કઠોળ ખાનાર માણસને વખતોવખત વા સરે છે, તેનો અર્થ એ જ થયો કે તેનાથી કઠોળની બરદાસ થઇ નથી. કઠોળને આપણે 'વાયડાં' ગણીએ છીએ એ પણ એવા જ કારણથી. કઠોળમાં એ

ગુણ છે કે તે લાંબી મુદત સુધી આપણને નભાવે છે. જે માણસને બહુ મજુરી કરવી પડતી હોય તે માણસ કઠોળની બરદાસ ઠીક કરી શકે, અને તેમાંથી કંઈક ફાયદો પણ મેળવે; પણ સાધારણ રીતે ઓછી મહેનત કરનારાથી કઠોળ બહુ ન ખાઈ શકાય. મજુર અને ગાદીએ બેસનારા બંને એક જ જાતનો કે એક જ વજનનો ખોરાક ન જ ખાઈ શકે.

૧૬. દાક્તર હેગ કરીને ઇંગ્લાંડના પ્રખ્યાત લેખકે ઘણા પ્રયોગો કરીને બતાવી આપ્યું છે કે કઠોળ બહુ ખરાબ વસ્તુ છે. કઠોળથી આપણા શરીરમાં એક પ્રકારનો ઍસિડ વિશેષ પેદા થાય છે અને તેથી આપણને ઘણા રોગો થાય છે, અને ઘડપણ વહેલું આવે છે, મારો પોતાનો અનુભવ એમ જ સૂચવે છે કે કઠોળ ખાવામાં નુકસાન છે, છતાં જેનાથી સ્વાદ ન જ છોડાય તેણે એવી વસ્તુ વિચારીને ખાવા જેવી છે.

૧૭. ત્રીજા દરજ્જાનો વનસ્પતિ અને માંસમિશ્રિત ખોરાક ઘણા માણસો ખાય છે અને તેમાંના ઘણા દર્દોથી પીડાય છે; અને ઘણા નીરોગી પણ જણાય છે. આપણે માંસ ખાવાને નથી સરજાયા એ તો આપણાં શરીરના બધા અવયવો અને આપણો બાંધો પ્રત્યક્ષ બતાવી આપે છે. માંસના ખોરાકથી શરીર ઉપર થતી માઠી અસરનું વર્ણન દાક્તર કિંગ્ઝફોર્ડે અને દાક્તર હેગે આબેહૂબ આપ્યું છે. જે ઍસિડ કઠોળ ખાવાથી પેદા થાય છે તે જ ઍસિડ માંસ ખાવાથી થાય છે એમ તેણે સાબિત કરી આપ્યું છે. માંસ ખાવાથી દાંતને ઇજા પહોંચે છે, સંધિવા થાય છે, તે ખાવાથી માણસમાં ક્રોધ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે અને જેને ક્રોધ છે તે પણ રોગી છે. આપણી આરોગ્યતાની વ્યાખ્યા પ્રમાણે ક્રોધી માણસ પણ નીરોગી ન ગણાય.

૧૮. ચોથા અને છેલ્લા દરજ્જાનો ખોરાક ખાનારા એટલે માત્ર માંસ-ભક્ષીનો વિચાર કરવાની જરૂર રહેતી નથી. તેઓની અધમ દશા એવી છે કે તેઓનો વિચાર કરતાં આપણે માંસ ન જ ખાઈએ. તેઓ કોઈ પણ પ્રકારે નીરોગી નથી. જરા ઉંચે ચડે છે કે જ્ઞાન મેળવે છે એટલે તરત તેઓનું મન વનસ્પતિ—આહાર તરફ દોડે છે.

૧૯. આ બધાનો સાર એ આવ્યો કે કેવળ ફળાહારી થનાર થોડા જ નિકળશે. પણ સૂકાં અને લીલાં ફળ, તથા ઘઉંનો અખતરો કરવા યોગ્ય

છે અને તે ઉપર માણુસ તન્દુરસ્તી જાળવી શકે છે. ફળની અંદર કેળાં પ્રધાનપદ ભોગવનાર છે. ખજુર, આલુબુખાર, અંજીર એ બધાં તાકાદ આપનારાં છે. લીલી દ્રાક્ષ લોહીસુધારક છે. નારંગી, સંત્રાં, સફરજન એ બધાં કેળાંની સાથે મેળવી રોટલીની સાથે ખાઇ શકાય છે. રોટલીમાં ઓલીવ ઓઇલ નાખવાથી સ્વાદ બગડતો નથી. આવા ખોરાકમાં અડચણ ઓછી રહે છે, તેથી ખર્ચ ઓછો થાય છે અને મીઠાં મરચાંની કે દૂધની કે સાકરની જરૂર પડતી નથી. છૂટી સાકર એ તો તદ્દન નકામી વસ્તુ છે. બહુ ગળ્યું ખાનારાના દાંત વહેલા પડી જાય છે અને તેટલા ગળપણમાંથી કંઇ તેઓ ફાયદો મેળવતા નથી. ઘઉં, બદામ, મગફળી, અખરોટ, લીલો મેવો એ બધામાંથી અનેક વસ્તુઓ ખાવા યોગ્ય બનાવી શકાય છે.

૨૦. દૂધ વિષે કોઇએ નહિ વિચાર્યું હોય એમ માની લેવાનું કારણ નથી. દૂધ વિના ચલાવી લેનારા ઘણા માણુસો પણ હશે એવું હું માનું છું.

૨૧. દૂધમાં હવાઇ જંતુઓ તરત પડે છે, દૂધમાં આરોગ્યને હાનિ કરનારા જંતુઓ તરત પેદા થાય છે. દૂધને સાચવવા આપણને ભારે પ્રયત્ન કરવા પડે છે. દક્ષિણ આફ્રિકામાં દૂધ ખાનારાઓને લગતા કાયદાઓ છે. દૂધ કેમ જાળવવું, કેમ રાખવું, વાસણો કેમ સાફ રાખવાં એ વિષે ઘણી સૂચનાઓ છે.

૨૨. વળી ગાય કેવી છે, તે શું ખાય છે, તેની ઉપર સારા કે નઠારા દૂધનો આધાર રહે છે. ક્ષયથી પીડાતી ગાયના દૂધથી પીનારને ક્ષય થવાના દાખલા તબીબો રજુ કરે છે. જો ગાય તંદુરસ્ત ન હોય તો તેનું દૂધ પણ રોગિષ્ઠ હોય છે. રોગથી પીડાતી માતાનું દૂધ બાળકને આપવાથી તે રોગનું ભોગી થાય છે. એ સૈા જાણે છે. વળી ધાવતા બાળકને દર્દ થાય, ત્યારે વૈદો દવા બાળકને નહિ આપતાં માતાને આપે છે કે જેથી તેના દૂધ વાટે તે દવાની અસર બાળક ઉપર થાય; અને જે હકીકત સ્ત્રીના દૂધને લાગુ પડે છે તે જ હકીકત ગાયના દૂધને લાગુ પડે છે. આમ દૂધ પીનાર એ દૂધ દેનારના ખોરાકની સાથે અને તેની તન્દુરસ્તી સાથે ગાઢો સંબંધ ધરાવે છે. આવી વિટંબના અને જોખમો જે દૂધ લેવામા છે તે દૂધ તજવું એ જ યોગ્ય નહિ ગણાય? તાકાદ આપવાનો જે ગુણ દૂધમાં છે તે ઘણી વસ્તુઓમાં છે. જેતુનનું તેલ દૂધની ગરજ ઘણે ભાગે સારે છે. મીઠી બદામને

ગરમ પાણીમાં પલાળી, છાલ ઉખેડી તેનો મેંદો કરી તેની સાથે પાણી ભેળવી તેને એકરસ કરવાથી દૂધના બધા સારા ગુણ તેમાં હોય છે; અને દૂધથી નિપજતાં જોખમ તેને વિષે નથી રહ્યાં. છેવટમાં કુદરતનો નિયમ તપાસીએ, વાછડું થોડા માસ દૂધ ધાવી પછી મૂકી દે છે, અને દાંત આવે કે તરત દાંતનો ઉપયોગ થાય એવી વસ્તુ ખાવા મંડી જાય છે; તેમ જ મનુષ્ય જાતિને વિષે હોવું જોઇએ. માત્ર બાળ અવસ્થામાં દૂધ પીવાને આપણે સરજાયેલા છીએ. આપણને પણ દાંત આવે ત્યારે આપણે સફરજન વિગેરે લીલા મેવા અને બદામ વિગેરે સૂકા મેવા ચાવીએ અથવા રોટલી ખાઇએ. દૂધની ગુલામીમાંથી છૂટનાર માણસ કેટલો પૈસો અને કાળ બચાવી શકે છે એ ઉપર વિચાર કરવાનું આ સ્થળ નથી, પણ સૌ પોતાની મેળે તે તપાસી શકશે. દૂધમાંથી ઉત્પન્ન થતી વસ્તુઓની પણ જરૂર નથી. છાશની ખટાશ લીંબુમાંથી મળે છે. તેમાંનું બીજું સત્ત્વ બદામ વિગેરેમાંથી મળે છે. ઘીના બદલામાં તેલ તો હજારો હિંદી ખાય છે.

૨૩. પવિત્ર મનાતાં તીર્થોમાં તેલને ત્યાજ્ય ગણી ઘીને પવિત્ર માન્યું છે, તેનું કારણ મારા અનુમાન પ્રમાણે એ છે કે—હિંદુસ્થાન જ્યારે માંસાહારી જ હતો અને કોઇએ ઘણાને નિર્માંસાહારી બનાવ્યા, ત્યારે ઘીને અતિ પવિત્ર બનાવ્યું. એટલે આપણે આપણા ખોરાકમાં અનહદ ઘી વાપરીએ છીએ. જેમ વધારે ઘી તેમ રસોઇ સરસ ગણાય, તેથી બીજું શું અંધારૂં ? છતાં એમ જ મનાય છે. આમ હોવાથી પવિત્ર સ્થાનકોમાં પણ ઘીને ઉચ્ચ પદ આપ્યું. ફેરફાર કરનારે ધારી લીધું કે લોકો ઘી ખૂબ લેશે તો માંસની હાજત તેઓને બહુ નહિ પડે. આવા પ્રકારના હેતુએ ઇંગ્લાંડના વેજીટેરિયન પણ ઇંડાં વાપરે છે. તેમનાં થોડાં જ પકવાનમાં ઇંડાં નહિ આવતાં હોય. ઇંડાને તેઓએ લગભગ પવિત્ર સ્થાન આપી દીધું છે.

૨૪. ખોરાકને ખૂબ ચાવવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી ઘણા ઓછા ખોરાકમાંથી વધારે ને વધારે સરસ સત્ત્વ આપણે ખેંચી શકીશું અને આપણને દરેક રીતે ફાયદો થશે.

૨૫. જે માણસ યોગ્ય ખોરાક પચે એટલો જ ખાય છે તેનો દસ્ત જાડો, બાંધેલો, કાળાશ પડતો, ચીકણો, સૂકો અને દુર્ગંધથી તદ્દન રહિત

હોય છે. આવો આખો દસ્ત જેને ન આવે તેણે વધારે અને અયોગ્ય ખોરાક ખાધો છે અને જે ખાધો છે તે બરોબર ચાવીને મોંમાંના થૂંકની સાથે મળવા દીધો નથી. આ રીતે માણસો પોતાની દસ્ત વિગેરેની હાજતો ઉપરથી કહી શકે છે કે તેણે વધારે કે ઓછું ખાધું છે.

૨૬. જેની જીભ સવારના બગડેલી છે, જે બેચેનીથી સૂએ છે, જેને રાત્રે સ્વપ્નાં આવે છે, તેણે વધારે ખાધું છે. જેને રાતના પેસાબ કરવા ઉઠવું પડે તેણે પ્રવાહી પદાર્થ બહુ ખાધા પીધા છે.

૨૭. આમ બારીક અવલોકન કરીને દરેક માણસ પોતપોતાના ખોરાકનું વજન કહાડી શકે છે. ઘણા માણસના શ્વાસમાં બદબો હોય છે; તેને તેનો ખોરાક અવશ્ય હજમ થયો નથી. કેટલીક વાર વધારે ખાનારને ગુમડાં થાય છે, તેને ખીલ ફૂટી નિકળે છે, નાકમાં માલણુ થાય છે. આ બધા ઉપદ્રવોને આપણે ગણકારતા નથી. કેટલાકને હેડકી જ આવ્યા કરે છે, કેટલાકને વા સરે છે. આ બધાનો અર્થ તો એટલો જ છે કે આપણું પેટ એ આપણું પાયખાનું બન્યું છે, અને આપણે આપણા પાયખાનાની પેટી સાથે રાખીને ફરીએ છીએ. જો અવકાશ મળે અને આ બાબત ઉપર ખૂબ વિચાર કરીએ, તો આપણને આપણી ટેવો ઉપર તિરસ્કાર છૂટે. આપણે હરગીઝ વધારે ન ખાઇએ અને જમણની તથા જમણવારોની વાત છોડી દઇએ, નાતમાં જમવાનું કે નાતને જમાડવાનું નીમ પાળીએ. આપણી પરોણાગત પણ જૂદા જ પ્રકારની થાય અને આપણે સુખી રહી પરોણાને સુખી કરીએ. જાફતનું તો નામ જ ભૂલી જઇએ. આપણે દાતણ કરવાને કોઇને નોતરતા નથી, પાણી પીવાને નોતરતા નથી; તેમ જમવું એ પણ એક શરીરનો વહેવાર છે, તે ચલાવવામાં શા સારૂ આખો મુલક ડોળીએ છીએ? પરોણા આવ્યા એટલે તેની અને આપણી કમબખ્તી. જવાબ એ છે કે બહુ મહાવરાથી આપણે આપણાં મોં બગાડ્યાં છે, તેથી કંઇ ને કંઇ ખાવાનાં બહાનાં શોધીએ છીએ. પરોણાને ખૂબ જમાડી તેને ત્યાં ખૂબ જમવાની આશા રાખીએ છીએ. વળી તેવો અવસર શોધીને આપણે વધારે પકવાનો જમવાનો લાગ મેળવીએ છીએ. આપણે એ પ્રમાણે ખાઇ રહ્યા પછી એક કલાકે જો કોઇ શુદ્ધ શરીરવાળાને આપણું મોં સુંઘવાનું કહીએ અને તેનો વિચાર જાણીએ તો આપણને શરમાવું પડે.

૨૮. આવા-વત્તા કે ઓછા-આપણે બધા છીએ; તેથી આપણા મહાપુરુષોએ આપણે સારૂ ઉપવાસો, રોજા વિગેરેનાં વ્રત ઠરાવ્યાં છે. રોમન કેથોલિક ખ્રિસ્તીમાં પણ ઘણા ઉપવાસો છે. માત્ર શરીર સુખાકારીને સારૂ માણસ દર પખવાડીએ ઉપવાસ કે એક ટાણું કરે તેમાં જરા યે ખોટું નથી. તેને ઘણો જ ફાયદો થાય. ચોમાસામાં ઘણા હિંદુઓ એક વખત જમવાનું વ્રત રાખે છે, તેમાં સુખાકારી સમાયેલી હોય છે. જ્યારે હવામાં ઘણી ભિનાશ હોય, સૂર્ય દેખાતો ન હોય ત્યારે હોજરી ઓછું કામ કરે છે, તેથી માણસે ખોરાક પણ તે સમયે ઓછો ખાવો જોઇએ.

૨૯. માણસ ખાવાને સારૂ જન્મ્યો નથી અને ખાવાને સારૂ જીવતો નથી; પણ પોતાના કર્તાની પહેચાન કરવા જન્મ્યો છે અને તે કામને સારૂ જીવે છે. એ પહેચાન શરીર નભાવ્યા વિના થતી નથી અને ખોરાક વિના શરીર નભે નહિ, તેથી ખોરાક લેવાની ફરજ તેને પડે છે. આ ઉંચામાં ઉંચો વિચાર થયો. આસ્તિક સ્ત્રી-પુરુષને સારૂ આટલો વિચાર બસ છે. નાસ્તિક માનવી પણ કબૂલ કરશે કે આરોગ્ય સાચવીને ખોરાક ખાવો જોઇએ અને તંદુરસ્તીમાં શરીર રાખવા સારૂ તે ખાવો જોઇએ.

૩૦. હિંદુસ્થાનમાં લગભગ દરેક જગ્યાએ મરચાં, અને તેને લગતો બીજો મસાલો, જેવાં કે ધાણા, જીરૂં, મરી વિગેરે ખાવાનો બહુ ચાલ છે; આ ચાલ બીજા ભાગમાં એટલે દરજ્જે નથી. ઘણા ગોરાઓ કે જેમને મસાલાની આદત નથી, તેઓ આપણો મસાલાદાર ખોરાક બિલકુલ નહિ ખાઈ શકે, અને જો પરાણે ખાય તો તેમની હોજરી બગડે છે અને તેમના મોંમાં ફોલ્લા પડે છે. આ મેં પોતે કેટલાક ગોરાઓને વિષે અનુભવ્યું છે. આ ઉપરથી એટલું તો કહી શકાય કે મસાલો જાતે સ્વાદિષ્ટ છે એવું કંઈ નથી; પણ આપણે ઘણા કાળથી આદત પાડી છે, તેથી તેની ગંધ તથા તેનો સ્વાદ પસંદ કરીએ છીએ; પણ આપણે જાણ્યું છે કે સ્વાદને જ સારૂ ખાવું એ તો આરોગ્યને નુકસાન કરનારૂં છે.

૩૧. ત્યારે હવે મસાલો ખાવાનો હેતુ તપાસીએ. સૌ કોઇ કબૂલ કરશે કે મસાલો ખાવાનો હેતુ એ છે કે તેથી વધારે ખોરાક ખવાય અને વધારે પચે. મરચાં, ધાણાં, જીરૂં વિગેરેમાં પેટમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ છે,

અને તેથી આપણને વધારે ભૂખ લાગતી જણાય છે. તેનો અર્થ એવો કરવો કે ખાધેલું બધું પચી ગયું અને તેનું ચોકખી લોહી બન્યું, તો તે ભૂલભરેલો વિચાર ગણાશે. ઘણા માણસો જેઓ બહુ મસાલો ખાય છે, તેઓની હોજરી છેવટે નાજુક થઇ જાય છે અને કેટલાકને તો સંગ્રહણી પણ થાય છે.

૩૨. એક માણસને બહુ મરચાં ખાવાની આદત હતી; તે તેનાથી ન મૂકાયાં અને જુવાનીમાં છ માસ ખાટલો ભોગવી મરણ પામ્યો. આપણા ખોરાકમાંથી મસાલા માત્ર બાતલ કરવા એ બહુ જરૂરનું છે.

૩૩. આપણા ખોરાકમાં આપણને વનસ્પતિજનિત નિમક મળે છે, તેની જ જરૂર છે અને તેટલું બસ છે; પણ દરિયાઇ મીઠું અથવા ખનીજ મીઠું એ તો વગર જરૂરનું છે અને શરીરમાં જેવું જાય છે તેવું જ પસીના વાટે અને બીજી રીતે નિકળી જાય છે, એટલે કે તેનો કંઇ ખાસ ઉપયોગ શરીરમાં થતો જણાતો નથી.

૩૪. એટલું તો અનુભવપૂર્વક કહી શકું છું કે ખાંસી, હરસ, દમ, રક્તપ્રવાહ વિગેરે દર્દની ઉપર જો નિમક મૂકાય તો તેની તાત્કાલિક અસર થાય છે. એક હિંદીને ઘણા લાંબા સમયથી દમ અને ખાંસીનું દર્દ હતું, તે નિમક મૂકવાથી અને તેની સાથે જે બીજા ઇલાજો લેવાના હતા તે લેવાયાથી મટયું.

૩૫. નિમક છોડનારે ભાજીપાલો અને કઠોળ છોડવાં પડે છે એ ભારે પડતું લાગે છે એમ મેં ઘણા પ્રયોગોમાં જોયું; પણ લીલોતરી અને કઠોળ છોડ્યા વિના ન જ ચાલે એવું છે. મને એમ ભાસ્યું છે કે લીલોતરી અને કઠોળ નિમક વિના પચાવવાં મુશ્કેલ પડે છે. આનો અર્થ એમ થતો નથી કે નિમક પાચન વધારનારી વસ્તુ છે; પણ જેમ મરચું ખાધાથી પાચનશક્તિ વધતી નથી, પણ માત્ર વધી એમ જણાય છે અને છેવટે તેથી થતું નુકસાન જોવામાં આવે છે તેમ નિમકનું છે. એટલે નિમક છોડનારે લીલોતરી અને કઠોળ અવશ્ય છોડવાં જોઇએ. આ પ્રયોગ સૌ પોતાની ઉપર કરીને તેની અસર અજમાવી શકે છે.

૩૬. પશુ પંખીને જોઇએ. ઢોર વિગેરે સ્વાદને સારૂ નથી ખાતા, તે અકરાંતિયાંની પેઠે નથી ખાતાં; જ્યારે ભૂખ લાગે છે, ત્યારે તે ભૂખ માટે તેટલું જ ખાય છે. તે પોતાનો ખોરાક રાંધતાં નથી, કુદરત તૈયાર કરે છે, તેમાંથી તે તેનો ભાગ લે છે. ત્યારે શું માણસ સ્વાદ કરવા પેદા થયો? માણસને જ નસીબે હંમેશની માંદગી આવી? ઢોર કે જે માણસના સંગમાં નથી વસતાં તેને ભૂખમરો આવતો નથી; તેમાં ગરીબ અને તવંગર, એક વર્ગ દહાડામાં દશ વખત જમનાર અને બીજો ભાગ્યે એક ટંક ખાનાર, એવા ભેદ જોવામાં આવતા નથી. આ બધા ભેદ આપણી જાતમાં રહેલા છે; છતાં ઢોરના કરતાં આપણે આપણને અક્કલવાન્ માનીએ છીએ. આથી એ તો દેખીતું છે કે આપણે આપણા પેટને પરમેશ્વર કરી તેની પૂજામાં જ જીવન ગૂજારીએ, તો આપણે પશુ–પંખી કરતાં ઉતરતા જ હોવા જોઇએ.

૩૭. માણસોની ગૃહસ્થાઈ તેમના ભાણામાં સમાયેલી છે, તેથી જેમ ચોરના ગામમાં ચોરી એ ગુન્હો ન ગણાય તેમ આપણે બધા સ્વાદેન્દ્રિયના ગુલામ હોવાથી તે ગુલામીને ગણકારતા નથી, જોતા નથી એટલું જ નહિ, પણ તેમાં આનંદ માનીએ છીએ. વિવાહ થાય તો આપણે સ્વાદ કરવા–કરાવવાને સારૂ જમણ કરીએ છીએ. કેટલાક મરણ થાય તોપણ જમણ કરે છે. તહેવાર આવ્યો એટલે મીઠા મેવા કરવા. મેમાન આવ્યો તો સારૂં સારૂં ખાવાનું કરવું. આડોશીપાડોશી, સગાં–સંબંધીઓને વખતોવખત જમાડીએ નહિ અને તેઓને ત્યાં આપણે જમીએ નહિ, તો તે મહા અવિવેક ગણાય. નોતરેલાને દાબીને ન ખવડાવીએ તો આપણે બખીલ ગણાઇએ. રજા પડી એટલે ખાવાનું સરસ કરવું જ જોઇએ. રવિવાર આવ્યો એટલે આપણને આફરો ચડે તેટલું ખાવાની આપણને છૂટ છે એમ માન્યું. આમ જે મહા દોષ છે તેને આપણે મહા વિવેક ઠરાવી પાડ્યો છે. ખાવાની તૈયારીઓમાં અનેક ઢોંગો દાખલ કર્યા છે કે જેથી આપણી ગુલામી, આપણી હેવાનિયત, આપણી નજરે કોઈ રીતે આવે જ નહિ.

૩૮. હવે બીજી રીતે ખ્યાલ કરીએ; દુનિયાનો કાયદો એવો જોવામાં આવે છે કે કુદરત દુનિયાનાં બધાં પ્રાણી માણસ, પશુ, પંખી, જીવડાં વિગેરેને સારૂ હંમેશનો ખોરાક હંમેશાં તૈયાર કરે છે. કુદરત આમ કરે તેમાં નવાઈ નથી. કુદરતના દરબારમાં વીમા ઉતારવાપણું નથી. ત્યાં કોઇ ચૂકતું નથી.

ત્યાં કોઈ ઉંઘતું નથી, ત્યાં કોઇ આળસ કરતું નથી; એ ઘટમાળ પળે પળે અચૂક ચાલ્યા જ કરે છે. એટલે વર્ષનો ભંડાર કે એક દિવસનો ભંડાર પણ કુદરતને ભરવો પડતો નથી. આવા બિનઅપવાદી કાયદાને આપણે ફરજ્યાત કે મરજ્યાત પણ વશ છીએ. જો તે કાયદો સમજીને આપણે વર્તીએ તો એક દિવસનો પણ એકે ઘેર ભૂખમરો ન જ હોય. હવે જો દરરોજનું અનાજ દરેકને પૂરતું જ—વધારે નહિ એમ—પેદા થતું હોય તો દેખીતું છે કે કોઈ વધારે ખાય—ન ખાવાતું ખાઇ લે—તો તેટલો ઘટાડો થાય અને બીજા કોઇને તેટલી તાણ પડે. આમ ભૂખમરાની સહેલી સમજુતી જોવામાં આવે છે. આ મખલુકમાં હજારો બાદશાહો અને લાખો તવંગરોનાં રસોડાંમાં તેઓને અને તેઓના નોકરોને જોઇએ તેના કરતાં ઘણું વધારે અનાજ રંધાય છે. આ બધું બીજાના પેટમાંથી તેઓ લે છે, પછી કેમ બીજા ભૂખે ન મરે! બે કૂવાની એક જ સેર હોય અને તેમાં હંમેશાં પૂરતું જ પાણી આવતું હોય; એવામાં એક કૂવામાં વધારે જાય તો બીજામાં ખોટ આવે એ સીધો દાખલો છે; એટલે જો ઉપર સૂચવેલો નિયમ ખરો હોય—અને તે નિયમ કંઇ લખનારનો ઘરવણાઉ નથી, પણ મહા બુદ્ધિશાળી પુરુષોએ વર્ણવેલો છે—તો આપણે જેટલું આપણી ખરી હાજત ઉપરાંત ખાઇએ એટલું ચોરીનું અનાજ છે. અખા સોનીએ ખરૂં જ ગાયું છેઃ—“ કાચો પારો ખાવો અન્ન, તેવું છે ચોરીનું ધન ”. જેટલું આપણે સ્વાદને અર્થે ખાઇએ છીએ, તેટલું આપણા શરીરમાં દશ્ય કે અદશ્ય રીતે ફૂટી નિકળે છે; તેટલે દરજ્જે આપણે આપણું આરોગ્ય ગૂમાવીએ છીએ અને તેટલે દરજ્જે આપણે દુઃખી થઇએ છીએ.

૩૯. બહુ વિચાર કરતાં આપણે જોઇ શકીશું કે અસત્ય, લંપટબાજી, મિથ્યા ભાષણ, ચોરી વિગેરે દોષ આપણે કરીએ છીએ તેનું મહા કારણ આપણી સ્વાદેંદ્રિયની સ્વતંત્રતા છે. જો આપણે આપણા સ્વાદને વશ રાખીએ તો બીજા વિષયોને નાબૂદ કરવા એ બહુ સહેલું છે. છતાં વધારે ખાવું, ખૂબ સ્વાદથી ખાવું, એને આપણે પાપ ગણતા નથી. જો આપણે ચોરી કરીશું, વ્યભિચાર કરીશું, જૂઠું બોલીશું તો આપણી ઉપર બીજા તિરસ્કારની નજરથી જોશે. નીતિના વિષયમાં જૂઠાણા ઉપર, ચોરી ઉપર, વ્યભિચાર ઉપર ઘણાં સરસ પુસ્તકો રચાયાં છે; પણ સ્વાદેંદ્રિય જેને વશ નથી તેની ઉપર પુસ્તકો નથી. તે નીતિ અનીતિનો વિષય જ નથી. આનું સબળ કારણ

તો એ છે કે આપણે બધા એક નાવમાં બેઠા છીએ; કથરોટ કુંડાને શું હસે? આપણા મહાન્ નરો પણ સ્વાદને તદ્દન જીતી શક્યા જોવામાં આવતા નથી; એટલે સ્વાદ કરવો એમાં દોષ જોવાયો જ નથી. તેઓએ બહુ બહુ તો એમ લખ્યું છે કે આપણી ઇંદ્રિયોને વશ રાખવા સારૂ આપણે બને ત્યાં લગી મિતાહારી રહેવું; પણ એમ નથી લખ્યું કે આપણે સ્વાદ કરીએ છીએ તેને પરિણામે આપણામાં બીજી એબો જોવામાં આવે છે.

# ૮. પાન-બીડી-ચ્હા-ભાંગ-દારૂ-અફીણ.

૧. તંબાકુ પાન ખાવાની આદત ખરાબ તેમ ગંદી છે. ઘણા સ્ત્રીપુરુષો આ ટેવના ગુલામ થઇ પડ્યા છે. આ ગુલામીમાંથી આપણે છૂટવું જોઇએ. કોઇ અજાણ્યો પુરુષ ભારતવર્ષમાં આવી પહોંચે તો તેને અવશ્ય જણાશે કે આપણે આખો દિવસ કંઇને કંઇ ખાયા કરીએ છીએ. સંભવ છે કે પાનમાં અન્ન પચાવવાનો થોડોક ગુણ હશે, પરંતુ નિયમપૂર્વક ખાવામાં આવેલું અન્ન પાન વિગેરેની મદદ વિના પચી શકે છે. નિયમપૂર્વક ખાવાથી પાનની જરૂર રહેતી નથી. પાનમાં તો કંઇ સ્વાદ પણ નથી; જરદો પણ અવશ્ય તજવો જોઇએ. વિદ્યાર્થીએ સદા સંયમનું પાલન કરવું જોઇએ. તંબાકુ પીવાની ટેવનો પણ વિચાર કરવો જરૂરનો છે. આ વિષયમાં આપણા રાજ્યકર્તાઓએ બહુ ખરાબ દૃષ્ટાંત આપણી પાસે રજુ કર્યાં છે. તેઓ જ્યાં ત્યાં સિગરેટ પીઆ કરે છે. તેને લઇને આપણે પણ ફેશન સમજીને મોંને ચીમની બનાવીએ છીએ. તંબાકુ પીવાથી હાનિ થાય છે એ બતાવવા માટે ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં છે. આપણે આવા સમયને કળિકાળ કહીએ છીએ. ખ્રિસ્તીઓ કહે છે કે જે વખતે પ્રજાઓમાં સ્વાર્થ, અનીતિ, દુર્વ્યસન પેસશે, તે વખતે જીસસ ક્રાઇસ્ટ ફરીથી અવતાર લેશે. આમાં કેટલું માનવા જેવું છે તેનો વિચાર હું નથી કરતો. છતાં મને જણાય છે કે દારૂ, તંબાકુ, કોકીન, અફીણ, ગાંજો, ભાંગ વિગેરેના વ્યસનોથી દુનિયા પીડા પામી રહી છે.

૨. સાધારણ માણસને તો ખબર પણ નથી કે બીડીનું વ્યસન દૃઢ કરવાને સારૂ બીડીના વેપારીઓ હજારો યુક્તિઓ તેની બનાવટમાં કરે છે. જરદામાં અનેક પ્રકારના સુગંધી તેજાબ છાંટે છે. તેમાં અફીણનું પાણી છાંટે છે. આવા આવા પ્રયોગોથી બીડી આપણા ઉપર વધારે ને વધારે કાબુ મેળવતી જાય છે. તેનો ફેલાવો કરવાને હજારો પાઉંડ જાહેરખબરોમાં

વપરાય છે. બીડી વેચનારી કંપની યુરેાપમાં પેાતાનાં છાપખાનાં ચલાવે છે. તેઓ બાયેાસ્કેાપ ખરીદે છે, અનેક પ્રકારનાં ઇનામેા વહેંચે છે, લેાટરીઓ કહાડે છે, જાહેરખબરેામાં પાણીની પેઠે પૈસા રેડે છે. પરિણામ એ આવ્યું કે બૈરાંઓ પણ બીડી પીવા લાગ્યાં છે. બીડીનાં કાવ્યેા રચાયાં છે, બીડીને ગરીબના દેાસ્તની ઉપમા આપી છે. બીડી પીનાર માણસની લાગણી એટલી બધી બુઠ્ઠી થઇ જાય છે કે તે કેાઇની દરકાર રાખ્યા વિના પારકા ઘરમાં રજા વિના બીડી સળગાવે છે, કેાઇની શરમ તે રાખતેા નથી.

૩. એવું અનુભવવામાં આવ્યું છે કે બીડી–તમાકુ પીનાર માણસ તે વસ્તુ મેળવવા સારૂ બીજા અનેક ગુન્હા કરે છે. બાળકેા પેાતાનાં માબાપેાના પૈસા ચેારે છે, જેલમાં કેદીઓ બહુ જોખમ ઉઠાવીને ચેારેલી બીડી સંઘરે છે. બીજા ખેારાક વિના ચલાવશે, પણ બીડી વિના નહિ ચલાવે. લડાઇમાં બીડીની આદતવાળા લડવૈયા બીડી ન મળે તેા દીન બની જાય છે, અને તે કંઇ કામના રહેતા નથી.

૪. બીડીથી પાચનશક્તિ ઘટે છે, ખેારાકનેા સ્વાદ જાય છે, ખાવાનું ફીકું જણાય છે; એટલે તેમાં મસાલા વિગેરે નાખવા પડે છે. બીડી પીનારનેા શ્વાસ બદબેા મારે છે. તેના ધૂમાડા હવાને બગાડે છે. કેટલીક વાર મેાંમાં ચાંદાં પડે છે. પેઢાં અને દાંત કાળાં કે પીળાં પડી જાય છે, અને કેટલાકને તેા વધારે ભયંકર રેાગેા પણ એથી થયેલા જોવામાં આવ્યા છે. દારૂનેા નીશેા ખરાબ છે એવું માનનાર બીડીનેા નીશેા કેમ કરી શકે એ ન સમજાય તેવી વાત છે; છતાં જ્યારે બીડીના ઝેરની સૂક્ષ્મતાનેા વિચાર કરીએ, ત્યારે આપણે તરત સમજી શકીએ છીએ કે દારૂને ધિક્કારનારા બીડી પીવાને કેમ તત્પર થાય છે. નીરેાગી રહેવા ઇચ્છનારા માણસે બીડીને જરૂર તજવી જોઈએ.

૫. દારૂ, તમાકુ, ભાંગ વિગેરે વ્યસનેા આપણા શરીરનું આરેાગ્ય છીનવી લે છે એટલું જ નહિ, પણ મનનું અને ધનનું આરેાગ્ય હણે છે. આપણી નીતિનેા નાશ થાય છે અને આપણે આપણા વ્યસનના ગુલામ બનીએ છીએ.

૬. પણ ચ્હા, કૅાફી અને કેાકેા વિષે સમજ પાડવી અને તે ખરાબ છે એમ ઠરાવવું એ તેા કઠણ કામ લાગે છે; છતાં તે વસ્તુઓ દૂષિત છે એમ

કર્યા વિના છૂટકો નથી. તે વસ્તુઓમાં પણ અમુક પ્રકારનો કેફ રહેલો છે. જો ચ્હા કે કૉફીની સાથે દૂધ–સાકર ન હોય તો તેમાં પુષ્ટિ આપનારો કોઇ પણ પદાર્થ નથી. કેટલાક અખતરા માત્ર ચ્હા–કૉફી ઉપર રહેવાના થયા છે તે ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે કે તેમાં લોહી વધારનારી વસ્તુઓ બિલકુલ નથી. ચ્હા કે કૉફી આપણે સાધારણ રીતે થોડાં જ વર્ષ પહેલાં નહોતા પીતા; અવસરે કે દવા વખતે તે વસ્તુઓ પીવામાં આવતી; પણ હવે સુધારો પેઠા પછી ચ્હા–કૉફી સાધારણ વસ્તુ થઇ પડ્યાં છે. સહેજ મળવા આવેલા મેમાન પાસે પણ આપણે એ ચીજો મૂકીએ છીએ, તેમને ચ્હાની પાર્ટીઓ આપીએ છીએ. લૉર્ડ કર્ઝનની કારકીર્દિમાં તો ચ્હાએ કેર વાર્યો છે. તે સાહેબે ચ્હાના વેપારીઓની હિમાયત કરવામાં ચ્હાનો ફેલાવો ઘેરેઘેર કરાવ્યો અને હવે જ્યાં લોકો નીરોગી વસ્તુઓ પીતા હતા, ત્યાં રોગી ચ્હા પીતા થઈ ગયા છે.

૭. ચ્હા, કૉફી અને કોકો એ ત્રણે* વસ્તુમાં એવો ગુણ છે કે તે આપણી પાચનશક્તિ મંદ કરે છે. તે નીશાની વસ્તુ છે; કેમકે તેનું વ્યસન જેને ચોંટે છે તે તે મૂકી શકતો નથી. લખનાર પોતે ચ્હા પીતો ત્યારે તેને ચ્હાને વખતે ચ્હા ન મળે તો આળસ આવે; આ નીશાની ચોકખી નિશાની છે. એક વેળા લગભગ ચારસેં બૈરાં–છોકરાં એકઠાં થયાં હતાં. તેઓને ચ્હા કે કૉફી ન આપવી એવો ઠરાવ વ્યવસ્થાપકમંડળે કર્યો હતો. તે મેળાવડાંમાંનાં બૈરાંને સાંજના ચાર વાગતે અચૂક ચ્હા પીવાની આદત હતી. વ્યવસ્થા કરનારને ખબર પહોંચી કે ઓરતોને જો ચ્હા નહિ મળે તો તે માંદી પડશે, અને તેઓ હાલી ચાલી નહિ શકે, તેથી ઠરાવમાં ફેરફાર કરવો પડ્યો. ચ્હા મૂકવાની તૈયારી થતી હતી તેવામાં દોડાદોડ થઈ કે જલ્દી ચ્હા જોઇએ.

* આ ત્રણે વસ્તુને બદલે નિર્દોષ અને પુષ્ટિકારક ચ્હા નીચે પ્રમાણે બની શકે છે. એને ચ્હાને નામે પીવો હોય તે ભલે તેમ કરે. કૉફીના સ્વાદમાં અને આ નિર્દોષ ચ્હાના સ્વાદમાં, ઘણા કૉફીનો સ્વાદ કરનારા પણ તફાવત જોઈ શકયા નથી. ઘઉંને લઈ બરોબર સાફ કરવા અને પછી તેને ચૂલા ઉપર તાવડીમાં શેકવા. તે ખૂબ લાલ થઈ લગભગ કાળાશ પર આવે ત્યાં લગી ચૂલા પર રાખવા; પછી તેને ઉતારી નાની કૉફીની ઘંટીમાં સાધારણ ઝીણા દળવા અને તેમાંથી ચમચી ભૂકી પ્યાલામાં નાખી તેની ઉપર ઉકળતું પાણી રેડવું. જો તે એક મિનિટ સુધી ચૂલા ઉપર રખાય તો વધારે સારું થાય છે. તેમાં જરૂર જણાતાં સાકર અને દધ નાખવાં. સાકર અને દૂધ વિના પણ પી શકાય છે. દરેક વાંચનારે આ અખતરો અજમાવી જોવા જેવો છે. તે ગ્રહણ કરી, ચ્હા, કૉફી અને કોકો છોડશે તેનો પૈસો બચશે અને તેનું આરોગ્ય એટલે દરજ્જે બચશે.

ઓરતોનાં માથાં ચઢ્યાં હતાં; તેઓને પળ એ મહિના સમાન લાગતી હતી. જ્યારે ચ્હા મળી ત્યારે આ ભલી બાઇઓના ચહેરા પ્રકાશ્યા અને તેઓ સાવધાન થઇ. આ જેવો વર્ણવ્યો છે તેવો જ બનેલો બનાવ છે. એક બાઇને ચ્હાની આદતથી એવું નુકસાન પહોંચેલું કે તેને ખાધું જ ન પચે; માથું હંમેશાં દુખે; પણ જ્યારથી તેણે મનને મારી ચ્હા છોડી ત્યારથી તેની તબિયત ઘણી જ સુધરી.

૮. ઘણા મહત્ત્વનો ફેરફાર તો પ્રજા મદ્યપાન મૂકાવીને કરાવી શકે છે. જો પ્રજા આ કાર્ય પોતાના હાથમાં લે તો દારૂનાં પીઠાં બંધ કરાવી શકે છે, પીઠાના માલેકને સમજાવીને નહિ. માલેકોને સમજાવવા એ લગભગ અશક્ય માનું છું. પણ દારૂ પીનાર તેના દુર્ગુણો સમજાવી તેના મન ઉપર અસર પાડવી હું મુશ્કેલ ગણતો નથી. ચ્હાથી માણસની હોજરી બગડે છે. દારૂથી આત્માનો વિનાશ થાય છે. દારૂની પાછળ દીવાનાપણું, વ્યભિચાર, જુગાર વિગેરે આવે છે. દારૂથી મન મલિન થાય છે; હૃદય ઘાતકી બને છે. મારી દૃઢ માન્યતા છે કે પશ્ચિમના લોકો દારૂના વ્યસનથી મલિનતાને પામ્યા છે. એ જ કારણથી તેઓ દુષ્કૃત્યોથી ડરતા નથી અને પાપને પુણ્ય માને છે. જો આપણે દારૂ પીવાની બૂરી ટેવમાંથી પ્રજાને છોડવી શકીએ તો તેને એક જેલમાંથી છોડવ્યા સમાન છે. દારૂની માણસને જરા યે જરૂર નથી એ તો જગતપ્રસિદ્ધ વાત છે. દારૂડિયાથી સંયમ ન જ જાળવી શકાય એ કોનાથી અજાણ્યું છે? એટલે મારી ઉમેદ છે કે વિવેકથી, પશુબળ વાપર્યા વિના અને સમજણથી દારૂના વ્યસનમાંથી દારૂ પીનારાને છોડાવવાનો પ્રયત્ન દરેક જણ કરે.

૯. દારૂ તથા ભાંગને દરેક ધર્મમાં દૂષિત વસ્તુ ઠરાવી છે. તે પીવાનો બચાવ ભાગ્યે જ કોઇ કરશે. દારૂથી કુટુંબોનો સત્યાનાશ થયો છે. લાખો દારૂડિયા પાયમાલ થઇ ગયા છે. દારૂ પીનારાને કશું ભાન રહેતું નથી, તે કેટલીક વેળા મા અને સ્ત્રી વચ્ચેનો તફાવત ભૂલી જાય છે. એ વ્યસનથી માણસની હોજરી બળી જાય છે અને છેવટે તે પૃથ્વી પર ભાર રૂપે જીવે છે. દારૂ પીનારા ગટરોમાં જોવામાં આવે છે, સારા ગણાતા માણસો દારૂ પીધા પછી બે દમડીના બની જાય છે. આવી સ્થિતિ માત્ર દારૂ પીતાં જ થાય છે એમ નથી. એ વ્યસનથી ઘેરાયેલો માણસ પોતાને ભાન હોય છે એ સ્થિતિમાં પણ નમાલો જોવામાં આવે છે. તેના મન ઉપર તેનો કાબુ હોતો નથી અને

બાળકની પેઠે તેનું મન ભમ્યા કરે છે. કેટલાંક એવું માને છે કે દવા તરીકે દારૂ લેવાય. ખરું જોતાં તેટલી પણ જરૂર નથી, એમ યુરોપ (જે દારૂનું ઘર છે ત્યાં)ના વૈદ્યો કહે છે. પ્રથમ ઘણાં દર્દીને સારૂ દારૂ વપરાતો, ત્યાં હવે તેની તદ્દન બંધી થયેલી છે, પણ એ દલીલ જ જૂઠી દાનતથી અપાયેલી છે. દવામાં વપરાય વાસ્તે ખાવામાં વાપરવાને બાધ ન હોય એમ ચોગઠું દારૂના હિમાયતી બેસાડવા માગે છે; પણ એળીઓ કે નેપાળો દવાને સારૂ વપરાય તેથી તેને ખોરાક તરીકે વાપરવાનો વિચાર કોઈ કરતું નથી. કદાચ એમ બને કે કોઇ દર્દમાં દારૂથી ફાયદો થતો હોય; છતાં દારૂથી એટલું તો નુકસાન પહોંચેલું છે કે વિચારશીલ માણસની ફરજ છે કે તેણે દેહ જાય તો યે દવા તરીકે પણ દારૂને ન લેવો જોઇએ. દારૂથી આ શરીરને નભાવતાં સેંકડો માણસોનું અકલ્યાણ થાય, તો શરીરને જતું કરવું એ આપણી ફરજ છે. હિંદુસ્થાનમાં લાખો માણસો વૈદ્યોની સલાહ છતાં, દારૂ નહિ પીનારા પડ્યા છે. તેઓ દારૂ પીને અથવા તો જે જે વસ્તુને બાધિત ગણે છે તે લઇને જીવવાનું કબૂલ નથી કરતા.

૧૦. જો આપણે હિમ્મત કરી દારૂ બંધ કરી શકીએ તો હિન્દુસ્થાનનાં ગરીબ ઘરોમાં સત્તર કરોડ રૂપિયા રાખી શકીએ, કારણકે સરકારની આવક તેમાંથી દર વર્ષે હાલ સત્તર કરોડ રૂપિયાની છે. તે આવક આપણાં જ ઘરોમાંથી જાય છે.

૧૧. અફીણનો નીશો દારૂથી જૂદા પ્રકારનો છે; પણ તેથી થતી પાયમાલી દારૂથી બહુ ઉતરતી નથી. અફીણને વશ થયેલી ચીનની મહાન્ પ્રજા સ્વતંત્ર રાજ્ય મેળવ્યા છતાં સપાટામાં નાશ પામી છે. અફીણને વશ થયેલા ગરાસિયા પોતાનો ગરાસ ખોઈ બેઠા છે.

# ૯. કસરત.

૧. માણુસ જાતને જેટલી જરૂર હવાની, પાણીની અને અનાજની છે તેટલી જ કસરતની છે. એટલું ખરું કે કસરત વિના માણુસ ઘણા વર્ષો સુધી નભી શકે તેમ ખોરાક, હવા, પાણી અને અનાજ વિના ન નભી શકે; પણ કસરત વિના માણુસ નીરોગી ન રહી શકે એ સર્વમાન્ય વાત છે. જેમ ખોરાકનો અર્થ આપણે કર્યો તેમ કસરતનો કરવાનો છે. કસરત એટલે મોઇ દાંડિયા, ફૂટબોલ, ક્રિકેટ કે ફરવા જવું એ જ નથી; કસરત એટલે શારીરિક અને માનસિક કામ. જેમ ખોરાક હાડકાં માંસને સારુ તેમ જ મનને સારુ જોઇએ, તેમ કસરત શરીરને તેમ જ મનને જોઇએ. શરીરને કસરત ન હોય તો શરીર માંદું રહેશે અને મનને નહિ હોય તો મત શિથિલ રહેશે. મૂઢપણું એ પણ એક પ્રકારનો રોગ જ ગણવો જોઇએ. મોટા પહેલવાન જેઓ કુસ્તી કરવામાં ભારે હોય પણ જેમનું મન ગમારના સરખું હોય તેમને આપણે નીરોગી શબ્દ લગાડીએ એ અજ્ઞાનની દશા છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે તન્દુરસ્ત શરીરમાં તન્દુરસ્ત મન હોય તે જ માણુસ આરોગ્યવાળો ગણાય.

૨. આવી કસરતો કયી ? કુદરતે તો આપણે સારુ એવી સરસ ગોઠવણો કરી છે કે આપણે હંમેશાં કસરત કર્યા જ કરીએ. જરા શાંતિથી આપણે તપાસીશું તો આપણને માલમ પડશે કે દુનિયાનો ઘણો જ મોટો ભાગ ખેતી ઉપર નભે છે. ખેડુતનાં ઘરનાં બધાંને કસરત મળી રહે છે. તે દરરોજ આઠ દશ કે તેથી પણ વધારે કલાક સુધી ખેતર વિગેરેમાં કામ કરે, ત્યારે જ તેને ખાવા પહેરવાનું મળી શકે છે. તેને મનની જૂદી કસરત જોઇતી નથી. ખેડુત મૂઢ દશામાં કામ કરી શકતો નથી. તેને જમીનની માટીની પરીક્ષા જાણવી જોઇએ; ઋતુઓના ફેરફારની માહિતી રાખવી જોઇએ; યુક્તિસર હળ ફેરવતાં આવડવું જોઇએ અને તારા તથા સૂર્યચંદ્રની અતિ સાધારણ રીતે જાણવી જોઇએ. ગમે તેવા અક્કલવાન્ શહેરવાસી

જ્યારે ખેડુતના ઘરમાં જાય છે, ત્યારે દીન બની રહે છે. ખેડુત કહી શકે કે બીયાં કેમ વવાય, આસપાસની દરેક કેડીનું તેને જ્ઞાન છે, આસપાસનાં માણસોનું તેને ભાન છે, તારા વિગેરેના દેખાવ પરથી તે રાતના પણ દિશા પારખી શકે છે. પક્ષીઓના સાદ ઉપરથી, તેઓની ગતિ ઉપરથી તે કેટલુંક કળી શકે છે. જેમકે અમુક પક્ષી અમુક વખતે એકઠાં થાય કે કલ્લોલ કરે, તો તે કહેશે કે આ વરસાદની અથવા તો એવી બીજી નિશાની છે. આમ પોતાને જોઇતી ખગોળવિદ્યા, ભૂગોલવિદ્યા, ભૂસ્તરવિદ્યા, વિગેરે શાસ્ત્રો ખેડુત સમજે છે. તેને પોતાનાં છોકરાંને પોષવાં પડે છે, તેથી માનવધર્મશાસ્ત્રનું પણ સાધારણ જ્ઞાન હોય છે; અને પૃથ્વીના વિશાળ ભાગમાં રહેતો હોવાથી તે ઇશ્વરનું મહત્ત્વ સહેજે સમજે છે. શરીરે તો મજબૂત છે જ, પોતાનું વૈદું પોતે જ કરી લે છે, અને માનસિક કેળવણી તેને છે એ આપણે જોઇ શક્યા.

૩. જેઓ વેપારી અને એવા પ્રકારના ધંધાર્થી છે તેઓએ શું કરવું એ સવાલનો જવાબ આપણને સમજપૂર્વક મળે તેવા હેતુથી ખેડુતની જિંદગીનું કંઇક વર્ણન આપ્યું છે. તેની રહેણી ઉપરથી આપણે જેઓ ખેડુત નથી તે આપણી રહેણી કંઇક ઘટાવી શકીએ અને એટલું સમજીએ કે જેટલે દરજ્જે આપણે ખેડુતને લગતી જિંદગી ભોગવતા નથી તેટલે દરજ્જે આપણે નીરોગી ઓછા રહેવાના. ખેડુતની જિંદગી ઉપરથી આપણે જોઇએ છીએ કે માણસે આઠ કલાક શારીરિક કાર્ય કરવું જોઇએ; અને તે એવું કે જેથી તે કરતાં કરતાં જ મનની શક્તિને કસરત મળે. હવે વેપારી વિગેરેને કેટલીક મનની કસરત મળી રહે છે, પણ તે એકમાર્ગી છે. તે કંઇ ખેડુતની જેમ ખગોળવેત્તા, ભૂગોળવેત્તા કે ઇતિહાસ જાણનારો નથી. તેને ભાવતાલની ખબર પડે, સામાને કેમ યુક્તિસર માલ વેચવો એ ખબર પડે, પણ તેથી મનની શક્તિ પૂરી કસાતી નથી. તે ધંધામાં શરીરની હિલચાલ કંઇક થાય છે, પણ તે ઘણી ઓછી ગણાય.

૪. આવા માણસોને સારૂ પશ્ચિમના લોકોએ શોધ્યું છે કે તેઓએ ક્રિકેટ વિગેરે રમતો રમવી. વર્ષમાં તહેવારો પાળી તેવે સમયે વળી વિશેષ રમતો રમવી; અને માનસિક કેળવણી સારૂ બહુ મગજમારી ન કરવી પડે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં. આ એક રસ્તો છે, તેને જરા વિચારી લઇએ. આમ

રમતમાં વખત ગાળતાં કસરત મળે છે એમાં શક નથી; પણ એ કસરતથી માણસનું મન સુધરતું નથી. એ પ્રમાણે અનેક દાખલામાં જોઈ શકીએ છીએ. ક્રિકેટ રમનારા અથવા ભારે ફૂટબોલ રમનારની સંખ્યા જોતાં તેમાંથી પ્રમાણમાં કેટલા માણસો સારી મનઃશક્તિવાળા મળી આવશે? હિંદુસ્થાનમાં જે રાજા ખૂબ રમતિયાળ છે તેની માનસિક શક્તિ વિષે આપણે શું જોયું છે? વળી જેઓ ભારે મનઃશક્તિવાળા છે તેઓમાંથી કેટલા રમતિયાળ છે? આપણે અનુભવે જોઇએ છીએ કે મનઃશક્તિવાળા ઘણા જ ઓછા રમતિયાળ જોવામાં આવશે. વિલાયતના ગોરાઓ હાલ રમત ઉપર ખૂબ ઉતર્યા છે, તેઓને તેઓના જ મહાકવિ કિપલીંગે અક્કલના શત્રુ વર્ણવ્યા છે અને કહ્યું છે કે તેઓ ઇંગ્લાંડના વેરી બનશે. હિંદુસ્થાનમાં આપણા મનઃશક્તિવાળા ગૃહસ્થોએ જૂદો રસ્તો પકડ્યા જોવામાં આવે છે. તેઓ મનને કસરત આપે છે અને પ્રમાણમાં શરીરને ઘણી ઓછી અથવા મુદ્દલ આપતા નથી. આવાને આપણે ખોઇ બેસીએ છીએ. તેઓનાં શરીર એકલી મગજમારીથી ક્ષીણ થઇ જાય છે, કંઇ ને કંઇ રોગ તેઓના શરીરમાં ઘર કરે છે અને જ્યારે તેઓનો અનુભવ દેશને ખૂબ કામ લાગે એવો હોય તેવે સમયે તેઓ દેહત્યાગ કરે છે. આ ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે એકલી મનની કસરત કે એકલી શરીરની કસરત બસ નથી; તેમ જ જે કસરત ઉપયોગી નથી એટલે રમતમાં મળે છે તે કસરત બરોબર ગણાય નહિ; પરન્તુ જે કસરતમાં મન અને શરીર બન્ને એકી વખતે અને આખો વખત કેળવાય એ જ ખરી કસરત છે અને એવો માણસ તન્દુરસ્ત રહી શકે. આવો માણસ તો ખેડુત જ છે.

૫. ત્યારે હવે જે ખેડુત નથી તેણે શું કરવું? ક્રિકેટ વિગેરે રમતોથી મળતી કસરત એ બરોબર નથી, એટલે આપણે એવી કસરત શોધવી જોઇએ કે જેથી ખેડુતના જેવો કંઇક અર્થ સરે. વેપારી અને બીજા બધા પોતાના ઘરની આસપાસ વાડી બનાવી શકે છે અને તેમાં ખોદવાનું કામ બે કે ચાર કલાક હંમેશાં કરી શકે છે. ફેરીવાળા વિગેરેને તો પોતાના ધંધામાં જ કસરત મળી રહે છે. આપણે પારકા ઘરમાં રહેતા હોઇએ તો તેની જમીનમાં કેમ કામ કરીએ એ સવાલ ન ઉઠવો જોઇએ, કેમકે એ હલકા મનની નિશાની છે. ગમે તેની જમીનમાં આપણે ખોદવા વાવવાનું કામ કરીશું, તેથી આપણુને ફાયદો જ છે. આપણાં ઘર સુધરશે અને

આપણે બીજાની જમીન ઠીક રાખ્યાનો સંતોષ ભોગવી શકીશું. જેઓને જમીનની કસરત ન મળી શકે અથવા જેઓને તે કોઇ પણ રીતે પસંદ આવે તેમ નથી. તેવાઓને સારૂ એ શબ્દની જરૂર છે; જમીનમાં કામ કરવા સિવાય સર્વોત્તમ કસરત ચાલવાની છે. એ કસરતોની રાજા કહેવાય છે અને એ વાત વાસ્તવિક છે. આપણા ફકીરો અને સાધુઓ બહુ તન્દુરસ્ત રહે છે તેનાં કારણોમાં એક એ પણ છે કે તેઓ ગાડી, ઘોડા વિગેરે વાહનોનો ઉપયોગ કરતા નથી. તેઓ પોતાની બધી મુસાફરી પગે કરે છે. થોરો કરીને મહાન્ અમેરિકન થઇ ગયો, તેણે ચાલવાની કસરત વિષે બહુ વિચારવા લાયક પુસ્તક લખ્યું છે. તેણે એમ જણાવ્યું છે કે પોતાને વખત ન મળે એવા બહાનાથી જે માણસ ઘર બહાર નિકળતો નથી, હાલતો–ચાલતો નથી અને લખવા વિગેરેનાં કામો કરે છે, તે માણસનાં લખાણો વિગેરે પણ જેવો તે માંદો તેવાં માંદાં હોય છે. પોતાના અનુભવ વિષે તે જણાવે છે કે તેણે સરસમાં સરસ પુસ્તકો લખ્યાં, ત્યારે તે હંમેશાં વધારેમાં વધારે ચાલતો. હંમેશાં ચાર પાંચ કલાક ચાલવું એ તેના મનમાં કંઇ જ ન હતું. આપણને ખરેખરી ભૂખ લાગી હોય, ત્યારે જેમ આપણે કામ નથી કરી શકતા તેમ જ કસરતને વિષે હોવું જોઇએ. આપણા માનસિક કામનું માપ લેતાં આપણને આવડતું નથી, તેથી આપણે જોઇ શકતા નથી કે શારીરિક કસરત વિના કરેલાં માનસિક કાર્યો નીરસ અને નમાલાં હોય છે. ચાલવાથી લોહીનો ફેરાવો ઝપાટાબંધ દરેક ભાગમાં થાય છે, તેથી દરેક અંગની હિલચાલ થાય છે અને બધાં અંગ કસાય છે. ચાલવામાં હાથ વિગેરેની હિલચાલ થાય છે એ યાદ રાખવું જોઇએ. ચાલવાથી શુદ્ધ હવા આપણને મળે છે, વળી બહારના ભવ્ય દેખાવો આપણે જોઇએ છીએ. ચાલવું તે હંમેશાં એક જ જગ્યાએ અથવા ગલીઓમાં હોવું જોઇએ નહિ, પણ ખેતરોમાં અને ઝાડીઓમાં ફરવું જોઇએ, તેથી કુદરતની શોભાની કિંમત કંઇક કરી શકાય છે. એક બે માઇલ ચાલવું તે ચાલવું ગણવાનું નથી, પણ દશ બાર માઇલ ચાલવું એ જ ચાલ્યા ગણાય. આવું હંમેશાં જેનાથી ન બને તે દર રવિવારે ખૂબ ચાલી શકે છે. એક દર્દી એક અનુભવી વૈદ્યને ત્યાં ગોળી લેવા ગયો, તેને દર્દ અજીર્ણનું હતું. વૈદ્યે તેને હંમેશાં થોડું ચાલવા સલાહ આપી. દર્દી બોલ્યો કે તેનામાં જરા યે તાકાદ નથી. વૈદ્ય સમજ્યો કે દર્દી બીકણ છે, તે તેને પોતાની ગાડીમાં લઇ ગયો. રસ્તામાં ચાબુક જાણી જોઇને પાડી

નાખી. વિવેકને ખાતર દર્દીને ચાબુક લેવા ઉતરવું પડ્યું. વૈદ્યે પોતાની ગાડી હાંકી મૂકી. બિચારા દર્દીને હાંફતા હાંફતા પાછળ જવું પડયું. તેને ખૂબ ચલાવ્યા પછી ગાડી પાછી વાળી દર્દીને ગાડીમાં લીધો; અને તેને કહ્યું કે તેને ચલાવવો એ જ દવા હતી, તેથી વૈદ્યને ઘાતકી દેખાવાને જોખમે પણ દર્દીને ચલાવવો પડ્યો. દર્દીને પણ કકડીને ભૂખ લાગી હતી, તેથી ચાબુકની વાત ભૂલી ગયો. તેણે વૈદ્યનો ઉપકાર માન્યો અને ઘેર જઇને સંતોષપૂર્વક ખાધું. જેઓને ચાલવાની ટેવ નથી અને જેઓને અદહજમી અને તેથી ઉત્પન્ન થતાં દર્દો થાય છે, તેઓએ ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો.

# ૧૦. પોષાક.

૧. ખોરાક ઉપર આરોગ્યનો આધાર રહે છે, તેમ પોષાક ઉપર પણ કંઇ દરજ્જે રહે છે. ગોરી ઓરતો પોતે માનેલી શોભાને ખાતર એવો પોષાક પહેરે છે કે જેથી તેમની કેડ અને પગ સાંકડાં રહે. આથી તેઓ અનેક પ્રકારનાં દર્દનાં ભોગી થાય છે. ચીનમાં ઓરતો પોતાના પગ એટલા નાજુક રાખે છે કે આપણાં બચ્ચાંના પગ તેથી મોટા હોય છે. આથી ચીનની ઓરતોના આરોગ્યને ઘણો ધક્કો પહોંચે છે. આ બે દાખલા ઉપરથી વાંચનાર તરત સમજી શકશે કે પોષાકની પસંદગી ઉપર આરોગ્યનો આધાર કંઇક ભાગે પણ રહે છે ખરો. ઘણે ભાગે પોષાક પસંદ કરવાનું આપણે હાથ રહેતું નથી. આપણા વડવાઓનો પોષાક આપણે પહેરીએ છીએ અને એમ જણાય છે કે હાલની દશા પ્રમાણે તેમ કરવાની જરૂર છે. પોષાકનો મુખ્ય મુદ્દો ભૂલાઇ હવે પોષાક આપણો ધર્મ, આપણો દેશ, આપણી જાત વિગેરે સૂચવવાની ગરજ સારે છે. વળી મજુર અને મહેતા–મુસદ્દીનો પોષાક જૂદો હોય છે. આવી સ્થિતિ વર્તે છે, ત્યાં પોષાકનો વિચાર આરોગ્યના સંબંધમાં કરવો એ મુશ્કેલી ભરેલું કામ છે; છતાં કેટલેક અંશે તે વિચાર કરવાથી લાભ થાય.

૨. પોષાક શબ્દમાં પગરખાં અને ઘરેણાં વિગેરેનો પણ સમાવેશ આ જગ્યાએ સમજવો.

૩. પોષાકનો મૂળ હેતુ શું છે તે જરા જોઇએ. પોતાની કુદરતી સ્થિતિમાં માણસ બિલકુલ કપડાં પહેરતો નથી, સ્ત્રીપુરુષ માત્ર પોતાની એબ ઢાંકે છે, બાકી બધા શરીરના ભાગ ખુલ્લા રાખે છે, આથી તેની ચામડી કઠણ અને મજબૂત બને છે. તેવા માણસો હવા પાણીની બરદાસ ઘણી સારી કરી શકે છે અને એકાએક શર્દી વિગેરે તેને થતાં નથી. આપણે હવા માત્ર નસકોરાં વડે લઇએ છીએ એટલું જ નહિ, પણ

ચામડીમાં રહેલાં અગણિત છિદ્રો વડે પણ હવા લઇએ છીએ. ચામડીનું આ મહાન્ કામ આપણે પોષાક પહેરી રોકીએ છીએ. ઠંડા મુલકના માણસો જેમ જેમ આળસુ થતા ગયા, તેમ તેમ તેઓએ શરીર ઢાંકવાની જરૂર જોઇ, ઠંડી તેઓ સહન ન કરી શકયા. પછી એ રિવાજ થયો, લોકોએ છેવટે પોષાકને માણસના આભૂષણ રૂપ માન્યો. પછી તેથી જાત વિગેરે ઓળખાવા લાગી.

૪. ખરૂં જોતાં તો માણસને ચામડી આપી ઘટતો પોષાક કુદરતે આપ્યો છે. ઉઘાડું શરીર કરૂપ છે એ માન્યતા તો વહેમ જ છે. સારામાં સારાં ચિત્રો તો ઉઘાડી દશામાં જ જોવામાં આવે છે. પોષાક પહેરી શરીરનાં સાધારણ અંગો ઢાંકવામાં આપણે કેમ જાણે કુદરતનો દોષ બતાવતા હોઇએ નહિ! જેમ આપણી પાસે વધારે પૈસા હોય તેમ આપણે વધારે ટાપટીપ કરતા જઇએ છીએ. કોઇ કંઇ રીતે અને કોઇ કંઇ રીતે રૂપ કહાડવા ઇચ્છે છે અને પછી પોતાનું મોં અરીસામાં જોઇ મલકાય છે કે વાહ! હું કેવો રૂપાળો! આપણાં બધાંની દૃષ્ટિ જો ઘણા મહાવરાથી બગડી ન હોય, તો આપણે તરત જોઇ શકીશું કે માણસનું સારામાં સારૂં રૂપ તો તેની ઉઘાડી દશામાં રહેલું છે અને તેનું આરોગ્ય પણ તેમાં છે. એક પહેરણ પહેર્યું કે તેટલે દરજ્જે રૂપનો ભંગ કર્યો. કેમ જાણે આટલું બસ ન હોય તેથી મર્દ અને સ્ત્રી બન્ને જવાહીર પહેરે છે. કેટલેક સ્થળે મર્દો પગે બેડી પહેરે છે, કાનમાં વાળી લટકાવે છે અને હાથે વીંટી રાખે છે. આ બધાં ગંદકીનાં ઘર છે. તેમાં શી શોભા રહેલી છે એ સમજવું સહેલું નથી. ઓરતોએ તો હદ વાળી છે. પગે ન ઉપડે તેવાં કલ્લાં કે ઝાંઝર, કાનમાં પુષ્કળ વાળીઓ, નાકે વળી ફુલડાં, હાથે પણ જેટલા દાગીના હોય તેટલા ઓછા. આ પહેરી શરીરે પુષ્કળ મેલ ચડાવીએ છીએ. કાનમાં અને નાકમાં તો મેલની સીમા રહેતી નથી. આ મેલી દશાને આપણે શણગાર માની પૈસાના ખર્ચમાં તણાયા જઇએ છીએ! ચોરીના ભયથી જીવને જોખમમાં નાખતાં ડરતાં નથી. ખરૂં કહું છે કે અભિમાનથી પેદા થયેલી મૂર્ખતાને આપણે દુઃખો વેઠી જે કિંમત ભરીએ છીએ તે અઢળક છે. કાનમાં ગુમડાં થવા છતાં બૈરીઓએ પોતાના કાનની વાળી કહાડવા દીધી નથી. હાથે ગુમડું થાય, હાથ પાકે પણ બંગડી ન કહડાય. આંગળી પાકે પણ હીરાની વીંટી મર્દ કે ઓરત

કહાડે, તો તેના રૂપમાં ખામી આવે! આવા દાખલા તો ઘણાઓએ નજરે જોયા હોવા જોઇએ.

૫. પોષાક વિષે બહુ સુધારા કરી ઘરેણાંને રજા આપી શકીએ તેમ છીએ. જરૂર જણાતા સિવાયનાં કપડાં પણ જતાં કરી શકીએ તેમ છીએ. રીતરિવાજને અનુસરવા ખાતર કેટલાંક કપડાં રાખી બીજાને રજા આપી શકીએ તેમ છીએ. જેનું મન પોષાક એ માણસનું આભૂષણ છે એ વહેમમાંથી છૂટું થયું છે, એ માણસ ઘણો સુધારો કરી પોતાનું આરોગ્ય સાચવી શકે છે.

૬. અહિં એવો વાયરો ચાલ્યો હતો કે યુરોપનો પોષાક આપણે પહેરવો એ સરસ છે અને એથી આપણો રૂઆબ પડે તથા આપણને લોકો માન આપે. યુરોપનો પોષાક યુરોપના ઠંડા ભાગોમાં ભલે યોગ્ય હોય; પણ હિંદુસ્થાનનો પોષાક—બન્ને હિંદુ અને મુસલમાનનો—હિંદુસ્થાનને બંધબેસતો છે. આપણાં લુગડાં છૂટાં હોવાથી હવા આવ-જાવ કરી શકે છે. સફેદ હોવાથી સૂર્યનાં કિરણો વિખરાઇ જાય છે. કાળા રંગના કપડામાં સૂર્ય હંમેશાં વધારે ગરમ લાગશે, કેમકે તેને લાગવાથી કિરણો વિખરાઇ જતાં નથી.

૭. આપણે માથું તો હંમેશાં ઢાંકીએ છીએ, બહાર નિકળતી વેળાએ તો જરૂર ઢાંકવાના. પાઘડી એ આપણી ઓળખ થઇ પડી છે; છતાં જ્યાં પ્રસંગ આવે ત્યાં માથું ખુલ્લું રાખવાથી ફાયદો જ છે. વાળ વધારવા અને પટિયાં પાડવાં એ તો જંગલીપણું જ જણાય છે. વધારેલા વાળમાં ધૂળ, મેલ અને લીખો વાસ કરે છે. માથામાં ગુમડાં થાય, તો તેની માવજત કરવી એ પણ મુશ્કેલ પડે છે. પાઘડી પહેરનારને માથાના વાળ સાહેબ લોકની જેમ વધારવા એ તો અણસમજ ગણાય.

૮. પગને વાટે આપણે બહુ દર્દના પંજામાં આવી પડીએ છીએ. બૂટ વિગેરે પહેરનારના પગ સુંવાળા થઇ જાય છે. તેમાં પસીનો છૂટે છે અને તે બદબો મારે છે. જે માણસને વાસની પરીક્ષા છે તેનાથી બૂટ પહેરનાર માણસ બૂટ અને મોજાં કહાડે, ત્યારે તેની પડખે ઉભી શકાતું નથી એટલી વાસ તેના પગમાંથી છૂટે છે. આપણે તો જોડાને કાંટારખાં કે પગરખાં

કહીએ છીએ, એટલે કાંટામાં ચાલવું હોય, બહુ તડકામાં કે ટાઢમાં રખડવું હોય, ત્યારે જ આપણને જોડા પહેરવાની જરૂર છે અને તે પણ આખા પગને ઢાંકે તેમ નહિ, પણ માત્ર તળિયાંને ઢાંકે તેમ. જેને માથું દુખવાનું દર્દ હોય, જેને શરીરની નબળાઇ હોય, જેને પગનો દુખાવો હોય અને જેને જોડા પહેરવાની આદત હોય, તેણે જોડા પહેર્યા વિના ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો; એટલે તેને તરત માલમ પડશે કે પગ ખુલ્લા રાખી, તેને જમીનનો સ્પર્શ થવા દઇ, તેને પસીના રહિત રાખી આપણે કેટલો ફાયદો તરત ઉઠાવી શકીએ છીએ.

૯. ઊનનાં કપડાં ઘણા માણસો બારે માસ પહેરે છે. પણ "નોન-કન્ડકટર*" હોવાં છતાં ઉનાળામાં પહેરવાં એ અઠીક જ છે, કેમકે તેથી શરીર નાજુક થાય છે. શરીરને સમશીતોષ્ણ રાખવાને બદલે એવું ઘડવું જોઇએ કે ટાઢ અને તડકો બન્ને ખમી શકાય.

* એક જગ્યાથી બીજી જગ્યાએ ગરમી ન લઈ જાય તેવાં.

# ૧૧. બ્રહ્મચર્યની અગત્ય.

૧. આરોગ્યની ઘણી ચાવીઓ છે અને તે બધી ચાવીઓની જરૂર છે, પણ તેની મુખ્ય ચાવી બ્રહ્મચર્ય છે. સારી હવા, સારો ખોરાક, સારૂં પાણી વિગેરેથી આપણે આરોગ્ય મેળવી શકીએ, પણ જેટલો પૈસો કમાઇએ તેટલો ઉડાવીએ તો કંઈ બચતું નથી, તેમ જ જેટલું આરોગ્ય મેળવીએ તેટલું ઉડાવીએ તો પાસે પૂંજી શી રહેવાની છે? માટે સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેને આરોગ્ય રૂપી ધન સાચવવાને સારૂ બ્રહ્મચર્યની સંપૂર્ણ જરૂર છે; એમાં કોઇએ શક લાવવાનો નથી. જેણે પોતાનું વીર્ય સાચવ્યું છે તે જ વીર્યવાન્—બળવાન્.

૨. બ્રહ્મચર્ય તે શું? એ સવાલ થશે. પુરુષે સ્ત્રીનો ભોગ ન કરવો અને સ્ત્રીએ પુરુષનો ભોગ ન કરવો એ બ્રહ્મચર્ય છે. 'ભોગ ન કરવો' એટલે એક બીજાનો વિષયની ઇચ્છાએ સ્પર્શ ન કરવો એટલું જ નહિ, પણ એ બાબત વિચાર પણ નહિ લાવવો, એ બાબતનું સ્વપ્ન પણ ન હોવું જોઇએ. પુરુષે સ્ત્રીને જોઇને ઘેલા ન થવું અને સ્ત્રીએ પુરુષને જોઇને ઘેલા ન થવું. જે ગુહ્ય શક્તિ આપણને કુદરતે આપી છે તેને દબાવી, આપણા શરીરમાં જ સંગ્રહ કરી, તેનો ઉપયોગ આપણું આરોગ્ય વધારવામાં કરવો; અને તે આરોગ્ય એકલા શરીરનું નહિ પણ મનનું, બુદ્ધિનું, યાદશક્તિનું.

૩. હવે જરા આસપાસ કૌતુક બને છે તે જોઇએ. નાનેથી મોટાં બધાં પુરુષો તેમ જ સ્ત્રીઓ ઘણે ભાગે આ મોહમાં ડૂબેલાં પડ્યાં છે. આપણે એવે સમયે ગાંડાતુર બની જઇએ છીએ. આપણી બુદ્ધિ ઠેકાણે રહેતી નથી, આપણી આંખને પડદા આવી જાય છે, આપણે કામાન્ધ બનીએ છીએ. કામમાં આવી ગયેલા પુરુષોને, સ્ત્રીઓને અને છોકરા–છોકરીઓને મેં તદ્દન બાવરા જેવાં જોયાં છે. મારો પોતાનો અનુભવ તેથી જૂદો નથી.

જ્યારે જ્યારે તે દશામાં હું આવેલો છું, ત્યારે ત્યારે મારૂં ભાન હું ભૂલી ગયો છું. એ વસ્તુ જ એવી છે. આમ એક રતિભાર રતિ ( સુખ ) ને સારૂ આપણે એક મણથી વિશેષ બળ એક પળમાં ગૂમાવી બેસીએ છીએ. જ્યારે આપણો મદ ઉતરે છે, ત્યારે આપણે રંક હાલતમાં રહીએ છીએ. બીજે દહાડે સવારમાં આપણું શરીર ભારે રહે છે, આપણને ચેન પડતું નથી, આપણી કાયા મંદ થઇ ગઇ હોય છે, આપણું મન ઠેકાણાવગરનું હોય છે; તે બધું ઠેકાણે લાવવા–રાખવા, આપણે દૂધના કાઢા પીએ છીએ, ગજવેલ ફાકીએ છીએ, યાકુતિઓ લઇએ છીએ, વૈદ્યોની પાસે જઇને પુષ્ટિકારક દવા માગીએ છીએ; કયા ખોરાકથી આપણો કામ વધે એ આપણે શોધ્યા કરીએ છીએ. આમ દિવસો જાય છે અને જેમ જેમ વર્ષ જાય છે તેમ તેમ અંગે, અક્કલે હીણા થઇએ છીએ અને ઘડપણમાં આપણી બુદ્ધિ ગયેલી જોવામાં આવે છે.

૪. ખરૂં જોતાં એમ ન થવું જોઇએ. ઘડપણમાં બુદ્ધિ મંદ થવાને બદલે તેજ થવી જોઇએ. આ દેહે મેળવેલો અનુભવ આપણને તથા બીજાને ઉપયોગી થઇ શકે એવી આપણી સ્થિતિ રહેવી જોઇએ; અને જેઓ બ્રહ્મચર્ય પાળે તેની તેવી સ્થિતિ રહે છે. તેને મરણનો ભય નથી અને મરણ સમયે પણ તે ઇશ્વરને ભૂલતો નથી, તે ખોટાં વલખાં મારતો નથી. તે હસમુખે ચહેરે આ દેહને છોડી માલેકને પોતાનો હિસાબ આપવા જાય છે. આ જ પુરુષ, આમ મરે તે જ સ્ત્રી. તેઓએ જ ખરૂં આરોગ્ય જાળવ્યું એમ ગણાય.

૫. આપણે સાધારણ રીતે વિચાર કરતા નથી કે આ જગતમાં મોજ-મજા, અદેખાઇ, મોટાઈ, આડંબર, ગુસ્સો, અધીરાઇ, ઝેર વિગેરેનું મૂળ આપણે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરીએ છીએ તે છે. આપણું મન આપણે હાથ ન રહે અને આપણે દરરોજ એક કે વધારે વખત એક બાળક કરતાં પણ બેદ બની જઇએ, તો પછી જાણ્યે અજાણ્યે કયા ગુન્હા નહિ કરીએ— કયું ઘોર કર્મ કરતાં અટકીશું ?

૬. પણ આવું બ્રહ્મચર્ય પાળનારાને કોણ જૂએ છે ? એવું બ્રહ્મચર્ય જો બધા પાળે તો દુનિયાનું સત્યાનાશ વળે. આમાં ધર્મચર્ચા આવી જવાનો સંભવ છે, એટલે તેટલો ભાગ છોડી માત્ર દુન્યવી વિચાર જ

કરીશું. મારા વિચાર પ્રમાણે આ બન્ને સવાલનું મૂળ આપણી બીક અને કાયરતા છે. આપણે બ્રહ્મચર્ય પાળવા માગતા નથી એટલે તેમાંથી નિકળી જવાનું બહાનું શોધીએ છીએ. બ્રહ્મચર્ય પાળનારા આ દુનિયામાં ઘણા પે પડ્યા છે, પણ તેને શોધતાં તરત જ મળતા હોય તો તેનું મૂલ્ય પણ શું હોય ? હીરાને મેળવતાં પૃથ્વીના આંતરડામાં હજારો મજુરોને ગોંધાઇ રહેવું પડે છે, અને ત્યાર પછી પણ પર્વત જેટલી કાંકરીઓમાંથી એક મુઠ્ઠી જેટલા હીરા હાથ આવે છે; ત્યારે બ્રહ્મચર્ય પાળનારા હીરાને શોધવાને સારૂ કેટલો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, તે સૌએ ત્રિરાશિ બાંધીને જવાબ શોધી કહાડવો. બ્રહ્મચર્ય પાળતાં પૃથ્વીનું નિકંદન વળી જાય તેની સાથે આપણને સંબંધ જ ક્યાં છે ? આપણે કંઇ ઇશ્વર નથી. જેણે પૃથ્વી બનાવી છે તે પોતાનું સંભાળી લેશે. બીજાઓ પાળે કે નહિ એ સવાલ આપણને કરવાનો જ ન હોય. આપણે વેપાર, વકીલાત વિગેરે ધંધામાં પડતાં વિચારતા નથી કે બધા વકીલ કે વેપારી થાય તો શું થાય ? છેવટમાં જે બ્રહ્મચર્ય પાળશે તે પુરુષ અથવા સ્ત્રીને કાળે કરીને બન્ને સવાલોનો જવાબ મળી આવશે, એટલે કે તેના જેવા બીજા તેને મળી રહેશે; અને બધા બ્રહ્મચર્ય પાળે તો પૃથ્વીનું શું થાય તે પણ તે ધોળા દિવસ જેવું જોઇ શકશે.

૭. ઉપરના વિચારો જંજાળી માણસો કેમ અમલમાં મૂકી શકે ? પરણેલા શું કરે ? જેને છોકરાં છે તે શું કરે ? જેનાથી કામને વશ ન જ રાખી શકાય તે શું કરે ? આપણે સરસમાં સરસ શું છે તે જોયું. તે નમૂનો આપણી પાસે રાખીએ તો પછી તેની તેવી જ કે ઉતરતી નકલ કરી શકીએ. બાળક પાસે અક્ષર લખાવીએ ત્યારે સારામાં સારા અક્ષરનો નમૂનો તેની પાસે મૂકીશું, તો બાળક તે ઉપરથી પોતાની શક્તિ પ્રમાણે પૂરી કે અધુરી નકલ કરશે; તેમ જ આપણે અખંડ બ્રહ્મચર્યનો નમૂનો આપણી સામે રાખી તેની નકલ કરવા મથી શકીએ તેમ છીએ. પરણ્યા એટલે શું ? કુદરતી કાયદો તો એ છે કે જ્યારે સ્ત્રી-પુરુષને પ્રજાની ઇચ્છા થાય, ત્યારે જ તેઓ બ્રહ્મચર્યને તોડે. આમ વિચારપૂર્વક કોઇ જોડું વર્ષે કે ચાર પાંચ વર્ષે એક વેળા બ્રહ્મચર્ય તોડે તે તદ્દન ગાંડાં નહિ બને, અને તેઓની પાસે વીર્યરૂપી પૂંજી ઠીક એકઠી રહી શકશે. ભાગ્યે જ એવાં સ્ત્રી–પુરુષ આપણા જોવામાં આવશે કે જેઓ માત્ર પ્રજાની ઉત્પત્તિને ખાતર જ કામભોગ કરતાં હોય; બાકી હજારો માણસો તો કામભોગ

માગે છે, ઇચ્છે છે અને કરે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓની ઇચ્છાવિરુદ્ધ પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિષયભોગ ભોગવતાં આપણે એટલા આંધળાભીંત બની જઇએ છીએ કે સામેનાનો વિચાર જ કરતા નથી. આમાં સ્ત્રી કરતાં પુરુષ વધારે ગુન્હેગાર છે. પોતાના ગાંડપણમાં સ્ત્રીની નબળાઇનો અને પ્રજાનો ભાર ઉપાડવાની—તેને ઉછેરવાની—તેનામાં તાકાદ છે કે નહિ તેનો તેને ખ્યાલ પણ રહેતો નથી. પશ્ચિમના લોકોએ તો આ બાબતમાં હદ જ ઓળંગી છે. તેઓ પોતાના ભોગ ભોગવવાને ખાતર અને પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તેનો બોજો દૂર રાખવા ખાતર અનેક ઉપચારો વાપરે છે. તે ઉપચારો ઉપર પુસ્તકો લખાયાં છે, અને વિષય ભોગવવા છતાં પ્રજા ઉત્પન્ન ન થાય એવું બતાવનારા ધંધાર્થીઓ ત્યાં પડ્યા છે! આપણે આવા પાપમાંથી હજુ તો મુક્ત છીએ; પણ આપણી સ્ત્રીઓ ઉપર બોજો લાદતાં આપણે ઘડી ભર વિચાર કરતા નથી; અને આપણી પ્રજા નબળી, વીર્યહીન, બાયલી અને બુદ્ધિહીન થાય તેની દરકાર પણ રાખતા નથી. જ્યારે જ્યારે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય, ત્યારે આપણે ઇશ્વરનો પાડ માનીએ છીએ, એ આપણી કંગાળ દશા ઢાંકવાનો એક રસ્તો છે. નબળી, પાંગળી, વિષયી, નમાલી પ્રજા આપણને થાય એને આપણે ઇશ્વરી કોપ કેમ ન માનીએ? બાર વર્ષના બાળકને પ્રજા થાય એમાં આપણને શું સુખ માનવાનું હોય? તેમાં ઉત્સવ શો ઉજવવો હોય? બાર વર્ષની બાળા માતા થાય એને મહા કોપ કેમ ન માનવો? તરત વાવેલા ઝાડમાં ફળ થાય તો તે નબળું હોય છે એમ આપણે જાણીએ છીએ, તે ઝાડને ફળ ન બાઝે એવા આપણે ઇલાજ લઇએ છીએ; છતાં બાળક સ્ત્રીને બાળક વરથી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય અને આપણે ઉજાણી કરીએ એ તો ભીંત ભૂલવા જેવું થયું. હિંદુસ્થાનમાં કે દુનિયામાં નમાલાં માણસો કીડીની પેઠે ઉભરાય, તેથી હિંદુસ્થાનનો કે દુનિયાનો શો ઉદ્ધાર થઇ શકે? પશુ આપણા કરતાં સારાં છે કે જ્યારે તેઓને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની હોય, ત્યારે જ નરમાદાનો મેળાપ આપણે કરાવીએ છીએ. મેળાપ પછી અને ગર્ભકાળે તથા જન્મ પછી બચ્ચું ધાવણ છોડી મોટું થાય ત્યાંસુધીનો કાળ તદ્દન પવિત્ર ગણાવો જોઇએ, અને પુરુષે તથા સ્ત્રીએ તે કાળ દરમિયાન તો બ્રહ્મચર્ય જ પાળવું જોઇએ; તેને બદલે આપણે ઘડી ભર પણ વિચાર કર્યા વિના આપણું કાર્ય કર્યે જ જઇએ છીએ! આવાં રોગી મન આપણાં છે, એનું

નામ અસાધ્ય રોગ. એ રોગ આપણને મોતની મુલાકાત કરાવે છે, અને મોત થતું નથી, ત્યાંસુધી આપણે ઘેલા માણસની પેઠે ભમ્યા કરીએ છીએ. પરણેલાં સ્ત્રી–પુરુષોની ખાસ ફરજ છે કે તેઓએ પોતાના વિવાહનો ખોટો અર્થ નહિ કરતાં શુદ્ધ અર્થ કરી, જ્યારે ખરેખર પ્રજા ન હોય ત્યારે જ વારસ ઇચ્છીને પોતે ભેગા થવું.

૮. આપણી દયામણી દશામાં આમ કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. ખોરાક, આપણી રહેણી, આપણી વાતો, આપણી આસપાસના દેખાવો, એ બધાં આપણી વિષયવાસના જાગ્રત કરનારાં છે. વળી અફીણની પેઠે વિષયનો આપણને અમલ ચડેલો હોય છે; તેવી સ્થિતિમાં આપણે વિચાર કરી પાછા હઠીએ એ કેમ બને? પણ જે બનવું જોઇએ તેને વિષે કેમ બને, એવી શંકા ઉઠાવનારને સારૂ આ લખાણમાં જવાબ નથી. જેઓ વિચાર કરી કરવું જોઇએ તે કરવાનો પ્રયત્ન કરવા તૈયાર હોય તેને સારૂ આ લખાણ છે. જેઓ પોતાની સ્થિતિમાં સંતોષ માની બેઠા છે તેને આવું વાંચતાં પણ કંટાળો આવશે; પણ જેઓ પોતાની કંગાળ દશા જોઇ શક્યા છે અને તેથી કંઇક ભાગે કંટાળ્યા છે તેને મદદ કરવાનો આ લખાણનો હેતુ છે.

૯. ઉપરના લખાણ ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે જેઓ પરણ્યા નથી, તેઓએ આવા કઠણ કાળમાં પરણવું જ ન જોઇએ; અને જો પરણ્યા વિના ન જ ચાલે તો જેમ બને તેમ મોડું પરણવું જોઇએ. પચીસ કે ત્રિશ વર્ષ સુધી ન પરણવાનાં જુવાન પુરુષોએ 'પણ' લેવાં ઘટે છે. આવું કરવાથી આરોગ્ય મળવા ઉપરાંત જે બીજા ફાયદા મળે તેનો વિચાર આ સ્થળે આપણે કરી શકતા નથી, પણ સૌ કોઇ પોતાની મેળે તે ફાયદા નિપજાવી શકશે.

૧૦. જે માબાપો આ લખાણ વાંચે તેમને એટલું કહેવું ઘટે છે કે તેમનાં છોકરાંને બચપણમાંથી જ વિવાહ કે સગાઇ કરી તેઓ વેચી આપે છે, તેથી તેઓ ઘાતકી બને છે; તેમાં પોતાનાં બચ્ચાંનો સ્વાર્થ તપાસવાને બદલે પોતાનો અંધ સ્વાર્થ તપાસે છે. પોતાને મોટાં થવું છે, પોતાની ન્યાત જાતમાં નામ મેળવવું છે, છોકરાંના વિવાહ કરી તમાશો જોવો છે. છોકરાંનું હિત જૂએ તો તો તેનો અભ્યાસ તપાસે, તેનું જતન કરે, તેને શરીર કેળવણી આપે. આ જમાનામાં બાળક છોકરાંને પરણાવી ઘરસંસારી

ખટપટની જવાબદારીમાં મૂકી દેવાં, એથી તેઓનું બીજું કયું મોટું અહિત હોઇ શકે ?

૧૧. છેવટમાં જે સ્ત્રી કે પુરુષ એક વખત પરણ્યાં છે તેમાં મોતથી વિયોગ થાય ત્યારે તો તેઓએ વૈધવ્ય પાળવું એ આરોગ્યનો કાયદો છે. કેટલાક દાક્તરોએ એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે જુવાન પુરુષ અથવા સ્ત્રીને વીર્યપાત થવાનો અવકાશ મળવો જ જોઇએ; બીજા કેટલાક દાક્તરો એમ પણ કહે છે કે કોઇ પણ સ્થિતિમાં વીર્યપાત કરવાની જરૂર નથી. આમ દાકતરો લડી મરે છે, ત્યાં આપણે દાક્તરોથી દોરવાઇ આપણા વિચારને ટેકો મળ્યો એમ સમજી વિષયમાં લીન રહેવાનું સમજીએ એમ ન જ થવું જોઇએ. મારો પોતાનો અનુભવ અને બીજાઓ જેનો અનુભવ હું જાણું છું તે ઉપરથી હું બેધડક રીતે કહી શકું છું કે આરોગ્ય જાળવવાને સારૂ વિષય કરવાની જરૂર નથી એટલું જ નહિ, પણ વિષય કરવાથી—વીર્યપાત થવાથી—આરોગ્યને ઘણી નુકસાની પહોંચે છે. ઘણાં વર્ષથી બંધાયેલી મજબૂતી—મનની અને તનની—એક વખતના વીર્યપાતથી પણ એટલી જતી રહે છે કે તેને પાછી મેળવતાં બહુ વખત જોઇએ છે; અને તેટલો વખત જતાં પણ અસલ સ્થિતિ આવી જ શકતી નથી. ભાગેલા કાચને સાંધો મારી તેની પાસેથી કામ ભલે લો, પણ તે ભાગેલો તો ગણાશે જ.

૧૨. વીર્યનું જતન કરવાને સારૂ સ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છ પાણી, અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે સ્વચ્છ ખોરાક અને સ્વચ્છ વિચારની પૂરી જરૂર છે. આમ નીતિને આરોગ્યની સાથે ઘણો નિકટ સંબંધ છે—સંપૂર્ણ નીતિવાન્ જ સંપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવી શકે. જાગ્યા ત્યાંથી સવાર સમજી ઉપર લખેલું ખૂબ વિચારી જેઓ તે સૂચના અમલમાં મૂકશે તેઓને પ્રત્યક્ષ અનુભવ મળશે. થોડી મુદત જેણે બ્રહ્મચર્ય જાળવ્યું હશે તે પણ પોતાના મનમાં વધેલું બળ અને શરીરનું બળ, એ બન્ને જોઇ શકશે; અને એક વખત જો તેના હાથમાં પારસમણિ આવશે, તો તેને જીવની સાથે જતન કરી સાચવશે. જરા યે ચૂકશે તો તરત જોઇ લેશે કે તેણે મોટી ભૂલ કરી છે. મેં તો બ્રહ્મચર્યના અગણિત લાભ વિચાર્યા પછી—જાણ્યા પછી—ભૂલો કરી છે, અને તેનાં કડવાં પરિણામ પણ જોયાં

છે. ભૂલ પહેલાંની મારા મનની ભવ્ય દશા, ભૂલ પછીની મારી દીન દશા, એનો મને તાદૃશ ચિતાર આવ્યા કરે છે; પણ મારી ભૂલોમાંથી હું એ પારસમણિની કિંમત શીખ્યો છું. હવે અખંડ જાળવીશ કે નહિ એ જાણતો નથી. ઇશ્વરની સહાયથી જાળવવાની આશા રાખું છું. મારા મનને અને શરીરને તેથી થયેલા લાભ હું જોઇ શકું છું. હું પોતે બાળપણે પરણેલો, બાળપણે અંધ બનેલો, બાળપણે પ્રજા પામેલો ઘણે વર્ષે જાગ્યો, જાગીને જોયું તો મહા રાતમાં પડેલો એમ લાગે છે. મારી ભૂલથી અને મારા અનુભવથી જો કોઇ પણ ચેતી લેશે અને બચશે તો આ લેખ લખીને હું કૃતાર્થ થયો સમજીશ. આ પણ ત્રિરાશિ બાંધવા જેવી છે. મારામાં ઉત્સાહ ઘણો છે એમ બહુ માણસોએ કહ્યું છે અને હું માનું છું; મારું મન તો નબળું ગણાતું નથી. કેટલાક તો મને હઠીલો ગણે છે, મારા શરીરમાં અને મનમાં રોગો રહેલા છે, પણ મારા પ્રસંગમાં આવેલાના પ્રમાણમાં હું સારી રીતે આરોગ્યવાળો ગણાઉં છું. આ દશા જો હું વિશ વર્ષ સુધી વધારે કે ઓછો વિષયમાં રહ્યા પછી જાગવાથી સાચવી શક્યો છું, તો એ વિશ વર્ષ પણ બચાવી શક્યો હોત તો ક્યાં હોત? હું પોતે તો સમજું છું કે મારા ઉત્સાહનો આજે પાર જ ન હોત, અને પ્રજાની સેવામાં કે મારા સ્વાર્થમાં હું એટલો ઉત્સાહ બતાવી શકત કે તેની બરોબરી કરનારની કસોટી થાત. આટલો સાર મારા ભાગેલા દાખલામાંથી ખેંચી શકાય છે. જેઓ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી શક્યા છે, તેઓનું શારીરિક, માનસિક, નૈતિક બળ જેણે જોયું હોય તે જ વિચારી શકે; તેનું વર્ણન ન થઇ શકે.

૧૩. આ લેખ વાંચનાર સમજ્યાં હશે કે જ્યાં પરણેલાને બ્રહ્મચર્ય પાળવાની સલાહ આપવામાં આવી છે, અને રંડાયેલા પુરુષને વૈધવ્ય ભોગવવાની સલાહ આપી છે, ત્યાં પરણેલા કે ન પરણેલા પુરુષ યા સ્ત્રીને બીજે ક્યાંય પણ વિષય કરવાનો અવકાશ હોય જ નહિ. પરસ્ત્રી અથવા વેશ્યા ઉપર કુદૃષ્ટિ કરવાથી શું ઘોર પરિણામો આવે છે એ અત્રે વિચારી શકાય નહિ; એ ધર્મનો અને ઉંડી નીતિનો વિષય છે. અહિં તો માત્ર એટલું જ કહી શકાય છે કે પરસ્ત્રી અને વેશ્યાગમનથી માણસો વિસ્ફોટક આદિ નામ ન લેવા યોગ્ય નીચ દર્દોથી પીડાયેલા અને સડતાં જોવામાં આવે છે. કુદરત એવી દયા કરે છે કે તેવા

સ્ત્રી–પુરુષોને તરત જ ઘા પડે છે. તેમ છતાં તેઓ સૂતેલા રહે છે, અને પોતાનાં દર્દોને સારૂ દવા શોધવા દાક્તરોને ત્યાં ભટક્યા કરે છે! જ્યાં પરસ્ત્રીગમન ન હોય, ત્યાં પચાસ ટકા વૈદ્યો અને દાક્તરો નકામા થઇ પડે. એ દર્દોએ માણસ જાતને એવી ભીડી છે કે વિચારશીલ દાક્તરો જણાવે છે કે તેઓની શોધો છતાં પણ જો પરસ્ત્રીગમનનો સડો ચાલ્યા કરશે, તો પ્રજાઓનો ઝપાટાભેર અંત આવશે. એથી થતા રોગોની દવાઓ એવી બૂરી છે કે જો તે રોગનો નાશ થયો એમ લાગે તો બીજા ઘર કરે છે, અને તે પેઢી દર પેઢી ઉતરે છે.

૧૪. હવે પરણેલાને બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો ઉપાય બતાવી આ લેખ બંધ કરીશ. ખોરાક, હવા અને પાણીના નિયમો જાળવ્યાથી પરણેલા માણસો બ્રહ્મચર્ય જાળવી શકે નહિ. તેઓએ પોતાની સ્ત્રીની સાથેની એકાંત તજવી જોઇએ. વિચાર કરતાં દેખાશે કે સ્ત્રીની સાથે વિષય ભોગવવા સિવાય એકાંતની જરૂર હોય નહિ. રાત્રિએ સ્ત્રી–પુરુષે જૂદી ઓરડીઓમાં સૂવું જોઇએ. દિવસના બન્નેએ સારા ધંધામાં અને સારા વિચારોમાં નિરંતર રોકાયેલાં રહેવું જોઇએ. પોતાના સુવિચારને ઉત્તેજન મળે તેવાં પુસ્તકો વાચવાં, તેવા પુરુષોનાં ચરિત્રો વિચારવાં; અને ભોગમાં તો દુઃખ જ રહ્યું છે એ વિચાર વારંવાર કરવો. જ્યારે જ્યારે વિષયની ઇચ્છા થઇ આવે, ત્યારે ત્યારે તેણે ઠંડા પાણીથી નહાઇ લેવું. આમ કરવાથી શરીરમાં જે મહા અગ્નિ રહ્યો છે તે બીજું અને સારૂં રૂપ પકડી પુરુષ અને સ્ત્રી બન્નેને ઉપકારી થઇ પડશે અને તેઓના ખરા સુખમાં વધારો થશે. આવું કરવું એ મુશ્કેલ છે; પણ મુશ્કેલીઓ જીતવાને તો આપણે જન્મ્યા છીએ; આરોગ્ય મેળવવું હોય તેણે આ મુશ્કેલી જીતવી જ પડશે.

# ૧૨. બ્રહ્મચર્યપાલન.

૧. પરણવાનો અર્થ બહુ ઉંડો છે. વિષય ભોગવવાને ખાતર જે માણસ પરણે છે, તે પશુ કરતાં પણ હીન છે. પરણેલાએ માત્ર પ્રજાની ઉત્પત્તિને ખાતર જ મૈથુન કરવું સંભવે. આમ વિચારતાં જે પ્રજા હાલ ઉત્પન્ન થાય છે, તે વિષયની ઉત્પત્તિ છે. આથી જ પ્રજા હીન અને નાસ્તિક થાય છે તથા રહે છે.

૨. પરણવું જ નહિ એમ તો કેમ કહું? પણ કાંઇક હદ તો બાંધીએ? માબાપો છોકરાઓને પરણાવી દુઃખી કરે છે. તેઓ પ્રજા ઉત્પન્ન કરી ઉપાધિમાં પડે છે. આપણા નિયમ-ધર્મ પ્રમાણે સ્રીસંગ તો પ્રજોત્પત્તિને માટે છે. બાકી તો તે વિષય છે. જો આ વાત બરોબર હોય, તો આપણા છોકરાઓને આપણે આપણી જેમ પરણાવીને વિષયી બનાવીએ છીએ. આમ વિષયવૃક્ષ વધ્યા જ કરે છે. આને હું તો ધર્મ નથી કહેતો.

૩. સારા માણસ પ્રજોત્પત્તિ કરે, તો તેની પ્રજા દુનિયાને સુખ રૂપ થાય એમાં બહુ અહંભાવ અને અજ્ઞાન રહ્યાં જણાય છે. સારા માણસ દુનિયાની પ્રવૃત્તિ ઇચ્છતા નથી. દુનિયાની નિવૃત્તિ એટલે મોક્ષ ઇચ્છે છે. સારા માણસના સાથી તે તેની પ્રજા છે. આટલું પણ ન સ્વીકારાય ત્યાંસુધી બહુ અજ્ઞાન દશા ગણાય. આ બધાનો અર્થ એવો નથી કે કોઇ પરણે જ નહિ. દરેકના સંસ્કાર પ્રમાણે તેની બુદ્ધિ થશે. તમારો ધર્મ તેની પાસે ઉંચામાં ઉંચી સ્થિતિ મૂકવાનો છે. તેમાંથી તે પડશે તો ફીકર નહિ. એવા માણસની પ્રજા પરમાર્થ કરી શકશે. પણ સારા છોકરા ઉત્પન્ન કરવાના ઇરાદાથી જે બ્રહ્મચર્યનું ખંડન કરશે તેની પ્રજા સરસ થવાનો સંભવ છે. આ બે સ્થિતિનો ભેદ ખૂબ સમજજો. એક સ્થિતિમાં જ્ઞાનપૂર્વક પાપ છે. બીજી સ્થિતિમાં જ્ઞાન હોવા છતાં કંઇક નબળાઇને લીધે પડીએ છીએ. આમાં ચડવાનો અવકાશ છે. પહેલીમાં તો ન ચડવાનો નિશ્ચય છે. એ ચડવું એ પડવું મનાયું છે. જે ન પરણે તે તેના તેજમાં આખી દુનિયા તરી શકે એવું

સામર્થ્ય મેળવી શકે. માબાપે પોતાના દીકરાની સરસમાં સરસ દશા ઇચ્છવાની છે. છોકરો તેમાંથી લાયકાત મુજબ મેળવશે.

૪. આત્મા સિવાય બધું ક્ષણભંગુર છે. એ વિચાર ઘડીએ ઘડીએ કરવો એટલું જ નહિ, પણ તેને લગતા કાર્યમાં સદા પરાયણ રહેવું. બ્રહ્મચર્યનો તેમ જ બીજી બધી નીતિનો સમાવેશ સત્યની અંદર થાય છે. છતાં બ્રહ્મચર્ય એ સત્યની સાથે બેસી શકે એવું તેનું મહત્ત્વ છે, એમ મને થયા જ કરે છે. એ બન્ને વડે કોઇ પણ અડચણ દૂર થાય એમ મારો દૃઢ વિશ્વાસ છે. ખરી અડચણો આપણા મનોવિકારની જ છે. બાહ્ય સંબંધ ઉપર સુખનો લેશમાત્ર આધાર ન રાખીએ, તો લોકો શું કહે છે તે વિચાર કરવાને બદલે આપણે શું કરવું ઘટે છે એ જ વિચાર કરીશું.

૫. જ્યાંસુધી માણસ જાણીજોઇને દોષ નથી કરતો અને પુરુષ સ્ત્રીની ઉપર કે સ્ત્રી પુરુષની ઉપર એકી નજર નથી કરતાં ત્યાંસુધી નિરાશાનું કારણ નથી. જાગ્રત અવસ્થામાં મન ઉપર પૂરો કાબુ મેળવ્યા પછી નિદ્રાવસ્થાને સારૂ ઇશ્વર પર આધાર રાખી સૂઇ જવું. રાત્રિદોષ થાય, ત્યારે સમજવું કે મનની વાસનાનો ક્ષય નથી થયો. 'નિરાહારીનો વિષય શાંત થાય છે, પણ રસ જતો નથી; રસ તો આત્મદર્શન થયા પછી જ જાય છે' એ વચન અનુભવનું છે અને અક્ષરશઃ સત્ય છે. આ માની મૂઢ દશામાં જ પાપ સંભવે છે, આત્મજ્યોતિ પ્રગટ થયા પછી પાપનો સર્વથા ક્ષય છે.

૬. [ બ્રહ્મચર્યનું સતત પાલન ઇચ્છનારે નીચેના નિયમો પ્રમાણે વર્તવા પ્રયત્નવાન્ રહેવું:— ]

(૧) 'રાતે વહેલા જે સૂઇ વહેલા ઉઠે વીર' એ નિયમનું કડક રીતે પાલન કરવું.

(૨) અલ્પાહાર કરવો.

(૩) સૌ કોઇએ મસાલા, વસાણાં, મરચાં, બહુ ઘીવાળા અને બહુ ઉષ્ણ ખોરાકનો ત્યાગ કરવો. ચરબીવાળા અને ભારે ખોરાક, ભારે મિષ્ટાન્ન, મિઠાઇ અને તળેલા પદાર્થ ખાવા છોડી દેવા.

(૪) મદિરાપાન તો કરાય જ શાનું, પણ અનેક પ્રકારનાં પીણાં— ચ્હા, કાવો, કાઢો વિગેરે પણ દવા તરીકે જ પીવાય.

(૫) રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરવો.

(૬) વિષયની ઇચ્છા થાય, ત્યારે ઠંડા પાણીથી નાહી લેવું.

(૭) ભૂખે પેટે સૂવું; તેથી હંમેશાં છેલ્લું ભોજન હલકું રાખવું.

(૮) સ્ત્રીની સાથે એકાંતવાસ હરગીઝ ન ભોગવવો, અને તેથી પતિ-પત્નીએ જૂદા જૂદા ઓરડામાં સૂવું અને એકાંત ટાળવી.

(૯) સ્વપ્નાવસ્થા થાય તો તેથી ગભરાઇ ન જવું. આવું થાય તે તે વેળાએ તંદુરસ્ત માણસે ઠંડા પાણીથી નાહી લેવું એ સૌથી સુંદરમાં સુંદર ઇલાજ છે. પ્રસંગોપાત સ્ત્રીસંગ એ સ્વપ્નાવસ્થાની સ્થિતિ સામે ઉપાય છે એ માન્યતા ખોટી છે.

(૧૦) સૌથી મહત્ત્વનું એ છે કે કોઇ પણ વ્યક્તિએ—પતિ-પત્ની વચ્ચે સુદ્ધાં—સંયમ અત્યંત અઘરો છે એમ માનવું નહિ. ઉલટું સૌ કોઇએ સંયમને જીવનની સામાન્ય અને સ્વાભાવિક સ્થિતિ તરીકે માનીને ચાલવું જોઇએ.

(૧૧) રોજ ઉઠીને પવિત્રતા અને નિર્મળતાને માટે એકાગ્ર મનથી પ્રભુપ્રાર્થના કરવી. એથી આપણે દિનપ્રતિદિન નિર્મળ અને પવિત્ર બનતા જઇશું.

(૧૨) શૃંગારનાં પુસ્તકો ન વાંચવાં. તેવી વાતો ન કરવી, ન સાંભળવી. મલિન વિચારોનું ઓસડ નિર્મળ વિચારો છે.

(૧૩) સ્ત્રીમાત્રને બહેન સમાન સમજી કદિ તેની તરફ તાકીને ન જોવું. આ સુંદર છે, આ નથી એવો વિચાર સરખો પણ ન કરવો. સૌન્દર્ય આકૃતિમાં કે રંગમાં જ હોત, તો આપણે પૂતળાંથી જ દૃષ્ટિની તૃપ્તિ કરત. સૌન્દર્ય સદ્‌ગુણમાં છે અને સદ્‌ગુણ વિષયની વસ્તુ નથી. પોતાની માને કે બહેનને જે સુંદર કે અસુંદર માને છે તે પાપી બને છે, એમ વિચારો કરી વિકારોને જીતવા.

(૧૪) જેને બ્રહ્મચર્ય પાળવું છે, તેણે વૈભવવાળા સંજોગોમાં ન વસવું.

(૧૫) છોકરા તેમ જ છોકરીઓને સાદી અને કુદરતી ઢબે તેઓ જીવનભર નિર્મળ રહેવાનાં છે એવી જ માન્યતામાં ઉછેરવા.

(૧૬) નાટકો, સિનેમાઓ અને એવા મનોવિકારને જાગ્રત કરનારા તમાશાઓ ન જોવા.

(૧૭) શરીર અને મનને હંમેશાં સત્કાર્યમાં રોકેલાં રાખવાં. નિરંતર રેંટિયાના સેવનને હું બહુ સહાયકારી માનું છું, એટલે કે

બીજી શારીરિક ક્રિયાઓ કરતાં રેંટિયો સંયમમાં વધારે મદદ કરે છે એવું મારૂં અનુમાન છે.

૭. આત્મશુદ્ધિને સારૂ નિરંતર ઈશ્વરસ્તવન કરવું. આસ્તિક માને કે ઈશ્વર અંતર્યામી છે, ઉંઘમાં પણ આપણી ચેષ્ટા જૂએ છે. તેથી આપણે ચોવિશે કલાક સાવધાન રહેવું હરકોઇ માનસિક કે શારીરિક ક્રિયા કરતાં ઈશ્વરનામ ભૂલવું જ નહિ. તેનું નામ સર્વ પાપને હરે છે. થોડા મહાવરા પછી દરેક અનુભવી શકશે કે બધાં કામ કરતી વખતે બધા વિચાર કરતી વખતે, ઈશ્વરસ્મરણ સંભવિત છે. એક જ વખતે માણસ એક જ વિચાર કરી શકે, એ નિયમ ઈશ્વરસ્મરણને જ લાગુ નથી પડતો, કેમકે ઇશ્વરસ્મરણ એ આત્માનો સ્વાભાવિક ગુણ છે. બીજા વિચારો એ તો ઉપાધિ રૂપ છે. ઈશ્વર સૌ કરે છે એમ જાણી જે તેનામાં જ લીન થઇ જાય છે તેને વિચારવાનું કે કરવાનું શું રહ્યું ? તે પોતે મટીને ઈશ્વરના હાથમાં ભાજન માત્ર થઇ જાય છે. આવા ઇશ્વરસ્મરણ વિના શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યનું કાયિક, વાચિક અને માનસિક પાલન હું અસંભવિત માનું છું.

૮. કાયાને આપણે રોકી નથી શકતા, તેથી તેને જતી કરી પરમાર્થમાં પરોવાઇ આત્મસિદ્ધિ કરવી. આમ કરવામાં બ્રહ્મચર્ય એ જરૂરી અને ઉત્તમ સાધન છે એવો વિચાર અવશ્ય મનમાં ખીલવવો જોઇએ.

૯. જે આટલા નિયમોનું પાલન કરશે તે જરૂર જિતેંદ્રિય થશે જ, અને એટલો પ્રયત્ન કરતો છતો પુરુષ નિશ્ચિંત રહે અને રાત્રિસ્ખલનથી જરા પણ ન ગભરાય. રાત્રિસ્ખલનને અસાવધાન સ્થિતિ જાણી વધારે ચોકી કરે, પ્રયત્ન કરે, પણ મુદ્દલ ન ગભરાય. હા, જો દૃષ્ટિ મલિન થાય અને પોતાની સાથે બીજી વ્યક્તિને મલિન કરવા લલચાય, તો અવશ્ય આપઘાત કરે. પરસ્ત્રીગમન કરતાં આપઘાત એ હજારગણો આવકારદાયક છે. વિષય સંગમાંથી બચવા સિવાયના કોઇ પણ પ્રસંગે આપઘાત કરવો એને હું મહાપાપ અને કાયરતા માનું છું

———

# ૧૩. હવાના ઉપચાર.

૧. હવા એ આરોગ્ય સાચવવાને સારૂ પહેલી અગત્યની વસ્તુ છે, તેમ જ હવા એ રેાગ નસાડવાને સારૂ બહુ કિંમતી વસ્તુ છે. જેમકે કેાઇ માણુસના સાંધા રહી ગયા હેાય તેને ગરમ હવાની બાફ આપવામાં આવે, તેા તેને તરત પસીનેા છૂટશે અને સાંધા ઢીલા થશે. આવી રીતે જે બાફ દેવામાં આવે છે તેને 'ટરકીશ બાથ' કહે છે.

૨. જે માણુસનું શરીર અત્યંત આગ ઝરે એવું ધગતું હેાય તેને જો તદ્દન નગ્ન દશામાં, ખુલ્લી હવામાં સુવાડવામાં આવે, તેા તેની ગરમીનું માપ એકદમ ઉતરી જશે. તેને બેચેની મટશે અને જ્યારે તેનું શરીર ઠંડું થાય, ત્યારે તેને ઓઢાડવામાં આવે તેા તેને પસીનેા છૂટશે અને તાવ જશે.

૩. આપણામાં એવી માન્યતા છે કે તાવ આવે અને દર્દી ગરમીથી અકળાય, તેાપણુ બારી બારણાં બંધ કરવાં જોઇએ, તેના કાન માથું બુંગવાં જોઇએ, અને તેને ખૂબ ઓઢાડવું જોઇએ; આ માન્યતા તદ્દન વહેમ છે. આથી દર્દી અકળાય છે અને નબળેા પડે છે. આવી રીતે તેને બુંગવાથી કેટલીક વેળા પસીનેા છૂટી યંત્રનેા પારેા માપવાથી ચડેલેા જણાતેા નથી. પણુ તેથી દર્દી નબળેા પડે છે. ગરમીનેા તાવ હેાય ત્યારે ઉપર બતાવેલેા હવાનેા ઉપચાર કરતાં કેાઇ પણુ માણુસે ડરવાનું નથી. તેનેા ફાયદેા તે તરત જ જોઇ શકશે. તેમાં જરા પણુ નુકસાન થનારૂં નથી.

૪. માત્ર એટલી સંભાળ રાખવી જોઇએ કે દર્દી પેાતે ખુલ્લેા રહી ધ્રૂજે નહિ. જો દર્દીને ઠંડી લાગે તેા સમજી લેવું કે તેને સખ્ત અકળામણુ નથી થતી. જો દર્દી નગ્ન દશામાં બહાર ન રહી શકે તેાપણુ તેને બહાર ખુલ્લી હવામાં ઢાંકીને સુવાડવામાં તેા કેાઇ કાળે નુકસાન નથી.

૫. લાંબી મુદતના તાવ અથવા બીજા દર્દને સારૂ હવા બદલવી એ અકસીર ઇલાજ છે. હવાફેર કરવાનેા રિવાજ એ હવાના ઉપચારનું અંગ જ છે. ઘણી વખત ઘર બદલવાનેા રિવાજ હેાય છે; કેટલાક એવું માને છે કે

જે ઘરમાંથી માંદગી ન જાય તેમાં ભૂત-પલીત હોય છે, આ તદ્દન વહેમ જ જણાય છે. ભૂત-પલીતપણું હવાના બિગાડમાં રહેલું હોય છે; એટલે ઘર બદલવાથી હવા બદલાય છે, એ જ મોટો ફાયદો છે. હવાનો આપણા શરીર સાથે એવો ઘાડો સંબંધ છે કે જરા પણ તેમાં ફેરફાર થાય, તો તેનું સારૂં કે નઠારૂં ફળ આપણને મળ્યા વગર રહેતું નથી. પૈસાદાર માણસો દૂર દેશ જઇ શકે. ગરીબ માણસ પોતાને ગામથી નજીકને ગામ જાય અથવા બીજા ઘરમાં જાય તોપણ ફાયદો મેળવે. એક કોટડીમાંથી બીજી કોટડીમાં દર્દીને લાવવાથી પણ કંઇક ફાયદો થાય છે. ઘર કે કોટડી કે ગામનો ફેરફાર કરતાં, જે જગ્યાએથી જતા હોઇએ, ત્યાંની હવા વધારે ચોકખી હોવી જોઇએ, એ ચેતવણી આપવાની જરૂર હોય નહિ. ભેજવાળી હવામાં થયેલી માંદગી વધારે ભેજવાળી હવામાં ફેરફાર કરવાથી જવાની નથી. કેટલીક વેળા હવાફેરનું પરિણામ સારૂં મળતું નથી તેનું કારણ એ છે કે વગર સમજે હવાફેર કરવામાં આવે છે. વળી કેટલીક વેળા ફાયદો થતો નથી તેનું કારણ એ હોય છે કે હવા તો સારી હોવા છતાં બીજી સાવચેતીઓ જળવાતી નહિ હોવાથી હવાફેરથી થતો ફાયદો જતો રહે છે.

# ૧૪. પાણીના ઉપચાર.

૧. હવા પોતાનું કામ અદશ્ય રીતે કર્યા કરે છે, એટલે હવાના ઉપચારોની ખૂબી આપણે બરોબર પારખી શકતા નથી; પણ પાણીની અસર અને પાણીનું કામ આપણે જોઇ શકીએ છીએ, તેથી તેની ખૂબીઓ તરત જોઇ શકાય છે.

૨. પાણીનો ઉપચાર વરાળ વાટે થોડા ઘણા સૈાને માલમ છે. તાવમાં દર્દીને આપણે બાફ આપીએ છીએ.

૩. માથાનો કદો બહુ સખ્ત ચઢ્યો હોય, તો તે વરાળથી ઘણી વાર મટે છે.

૪. સંધિવાથી સાંધા ઝલાઇ ગયા હોય અને દર્દીને તરતની આશાયેશ આપવી હોય, તો તેને વરાળ આપી તરત જ ઠંડા પાણીમાં નવડાવવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

૫. શરીરે ઘણાં ગુમડાં થયાં હોય તેને મલમ પોટીસથી પહોંચી ન શકાય, પણ તેને વરાળ આપી હોય તો ગુમડાં એકદમ નરમ પડે છે.

૬. બહુ થાકેલો માણસ જો વરાળ લે અથવા ગરમ પાણીથી નાહી પછી તરત ઠંડા પાણીમાં નહાય તો તેનું શરીર હલકું થશે અને તેનો થાક ઉતરશે.

૭. જે માણસને ઉંઘ ન આવતી હોય તે વરાળ લઇ ઠંડા પાણીથી નાહી ખુલ્લી હવામાં સૂશે તો તેને ઘણે ભાગે તરત જ નિદ્રા આવશે.

૮. વરાળનો જ્યાં ઉપયોગ કરીએ, ત્યાં બહુ કરીને ગરમ પાણીનો પણ ઉપયોગ થઇ શકે છે, એટલે વરાળ અને ગરમ પાણી વચ્ચે ભેદ રાખવાની જરૂર નથી.

૯. પેટનો સખ્ત દુખાવો હોય, તો પેટ ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવાથી તરત આરામ થશે. ઉકળતું પાણી બાટલીમાં કે હાંડલીમાં ભરી પેટ

ઉપર જાડું કપડું રાખી શેક આપી શકાય. કેટલીક વેળા ઉલટી કરવાની જરૂર પડે છે.

૧૦. ખૂબ ગરમ પાણી પીવાથી ઉલટી થઇ શકે છે. જે માણુસને કબજીઆત રહેતી હોય તે જો સૂતી વેળા કે સવારના ઉઠીને દાતણુ કરી ગરમ પાણી પી જશે તો દસ્ત આવવાનો સંભવ છે.

૧૧. બાફ કે વરાળ લેવાને સારૂ ખાસ ચોગઠાં આવે છે, પણુ તે લેવાની સાધારણુ રીતે જરૂર હોતી નથી. એક ખુરશી નેતરની કે લાકડાની બેઠકની લઇ તેની નીચે સ્પીરિટનો કે ઘાસલેટનો ચૂલો અથવા બળી રહેલાં લાકડાં કે કોલસાની નાની સઘડી રાખવી. સઘડીની ઉપર નાની તપેલી પાણી ભરીને મેલવી અને તેને ઢાંકવી. ખુરશી પર એક ગોદડી અથવા કામળ મૂકવી. તે કામળ આગળના ભાગ ઉપર એવી લટકવી જોઇએ કે દર્દીને સઘડીની કે વરાળની દાઝ ન લાગે. પછી દર્દીને ખુરશી પર બેસાડવો અને તેની આસપાસ ચોફાળ કે કામળી લપેટવી. એ પછી તપેલી ઉપરનું ઢાંકણુ ખસેડી લેવું એટલે દર્દીને બાફ લાગવાનું શરૂ થશે. દર્દીનું માથું પણુ ઢાંકવાની આપણુમાં રીત છે, પણુ તેમ કરવાની જરૂર નથી. શરીરમાં ગરમી આવે છે તે માથા સુધી ચડે છે અને મોં પર મોતચ્માં બાઝે છે. દર્દી ઉઠી ન શકે એવી સ્થિતિમાં હોય તો તેને નેતરના કોચ પર કે લોખંડના ખાટલા પર સૂવાડીને બાફ આપી શકાય. તેમ કરવું હોય ત્યારે પણુ કામળીઓ એવી રીતે રાખવી કે તાપ અને વરાળ બહાર ન નિકળી જાય. વરાળ આપતાં દર્દી દાઝે નહિ અથવા કામળી વિગેરે સળગી ન ઉઠે એ બરોબર સંભાળવાની જરૂર છે. વળી બહુ નાજુક તબિયતનો દર્દી હોય તો તેને વરાળ દેતાં બહુ અચકાવું. વરાળમાં જેમ ફાયદા છે, તેમ ગેરફાયદા પણુ રહેલા છે. વરાળ લીધા પછી માણુસ હંમેશાં નબળો પડે છે. એ નબળાઇ લાંબી ચાલતી નથી, પણુ જો હંમેશાં વરાળ લેવાની ટેવ પડે, તો માણુસ જરૂર નીચોવાઇ જાય તેથી વરાળનો ઉપયોગ ઘણી સાવચેતીપૂર્વક કરવાનો છે. વરાળ શરીરના અમુક ભાગને પણુ આપી શકાય છે; જેમકે માથું દુખતું હોય, તો આખા શરીરને આપવાની જરૂર નથી. સાંકડી ડોકવાળી માટલીમાં કે કીટલીમાં પાણી ઉકાળી તેની ઉપર માત્ર માથું ધરવું અને માથે લુગડું અધું ઢાંકવું એટલે નસકોરાં વાટે માથામાં વરાળ ચડશે. નાક બંધાઇ

ગયું હોય, તો આ પ્રમાણે વરાળ લેવાથી તરત છૂટે છે. સોજો અમુક ભાગમાં જ ચઢ્યો હોય, તો તેને ઉતારવા સારૂ તેટલો જ ભાગ વરાળમાં રાખવો.

૧૨. ગરમ પાણી અને વરાળના ફાયદા ઘણા માણસ સાધારણ રીતે સમજે છે, પણ ઠંડા પાણીના ફાયદા સમજનાર ઘણુ થોડા જોવામાં આવે છે. છતાં ઠંડા પાણીમાં જે અસર રહેલી છે તે ગરમ પાણીમાં નથી. એમ કહી શકાય કે ઘણે ભાગે ઠંડા પાણીની અસર આપણને તાકાદ આપનારી છે. નબળામાં નબળા માણસની ઉપર આપણે ઠંડા પાણીના ઉપચાર કરી શકીએ છીએ.

૧૩. ગરમ તાવને સારૂ, શીતળાને સારૂ, શીળસ વિગેરે ચામડીના વ્યાધિઓને સારૂ ઠંડા પાણીમાં બોળેલી ચાદર લપેટવાનો ઉપચાર અકસીર છે. તેની અસર લગભગ ચમત્કારિક છે. અને ગમે તે માણસ તેની અજમાયેશ કંઇ પણ જોખમ વિના કરી શકે છે.

૧૪. માણસને તમરી આવી હોય, સન્નિપાત થયો હોય તે વેળા બરફના પાણીમાં બોળેલું લુગડું માથા પર મૂકવાથી દર્દીને શાંતિ મળે છે. દસ્ત ન આવતો હોય તેવા માણસને પેટે બરફના પાણીમાં ભીંજવેલો પાટો મૂક્યો હોય તો દસ્ત આવવાનો સંભવ છે.

૧૫. જેને વીર્યપાત થતો હોય તે માણસ પેડુ પર હંમેશા ઠંડા પાણીના પાટા બાંધી સૂએ તો ઘણી વેળા ફાયદો થાય છે.

૧૬. હરકોઇ જગ્યાએ લોહી પડતું હોય, ત્યાં બરફના પાણીનાં પોતાં મૂકવાથી લોહી બંધ થશે. નસકોરી ફુટતી હોય તેને માથા પર ખૂબ ઠંડું પાણી ઝપાટાબંધ છાંટવાથી તરત ફાયદો થાય છે.

૧૭. નાકનો વ્યાધિ હોય, જેને સળેખમ થયું હોય, જેને માથાનો કદુ હોય તે માણસ જો હંમેશાં બે વખત નાકેથી પાણી ચડાવે તો તેને ઘણો જ ફાયદો થશે. એક નસકોરૂં બંધ કરી બીજે નસકોરેથી પાણી ચડાવી શકાય અને પછી બંધ કરેલા નસકોરેથી કહાડી શકાય. વળી બન્ને નસકોરેથી પાણી ચડાવી ગળેથી પણ કહાડી શકાય. નાક બીજી રીતે સાફ હોય, તો નાકેથી ચડાવેલું પાણી પેટમાં જાય તેથી જરા યે ડર ખાવા જેવું

નથી. નાકમાં પાણી ચડાવી તેને સાફ રાખવાની ટેવ ઘણી સરસ છે. જેને પાણી ચડાવવાની કળ ન આવડે તે નાકની પીચકારી મેળવી, પાણી ચડાવી શકે છે, પણ બે ચાર વખત પ્રયત્ન કરવાથી પાણી ચડાવવાની કળ તરત આવડી જશે. આ જાણી લેવું એ દરેક માણસને જરૂરનું છે, કેમકે માથાના વ્યાધિ આવા સહેલા ઉપાયથી ઘણી વેળા તરત બંધ થઇ શકે છે. નાકેથી ખરાબ વાસ આવતી હોય, તો પણ આ ઇલાજ કામનો છે. કેટલાકને નાકેથી છોડા પડે છે, તેને સારૂ નાકેથી પાણી ચડાવવાની ક્રિયા એ રામબાણ છે.

૧૮. તરત દસ્ત લાવવાને સારૂ પુંઠેથી પાણીની પીચકારી લેવા જેવો બીજો એકે ઇલાજ નથી. ઘણાં દર્દોને સારૂ જ્યારે બીજા ઇલાજ કામ કરતા નથી, ત્યારે આ ઇલાજ કામ કરે છે. આ ઇલાજથી મળ તદ્દન સાફ થઇ જાય છે અને શરીરમાં નવું ઝેર જામતું નથી. જેને બાદી હોય, વા હોય, હોજરીના બિગાડથી થયેલું કંઇ પણ દર્દ હોય, તેણે પુંઠેથી બે રતલ પાણીની પીચકારી લઇ જોવી, એટલે તરત પારખું થઇ રહેશે. આ વિષય ઉપર એક માણસે પુસ્તક લખેલું છે. પોતે ઘણા ઓસડો કરવા છતાં બદહજમીમાંથી મુક્ત થતો જ ન હતો, શરીર નખાઇ ગયું હતું અને પીળો થઇ ગયો હતો; પીચકારી શરૂ કર્યા પછી તેની ભૂખ ઉઘડી અને થોડી મુદતમાં તેની તબિયત ઘણી જ સરસ થઇ. કમળા જેવું દર્દ પીચકારીથી તરત નાબૂદ કરી શકાય છે. વધુ વખત પીચકારી લેવી પડે, તો ઠંડા પાણીથી લેવી એ ઠીક છે. ગરમ પાણીની પીચકારી વારંવાર લેવાથી નબળાઇ આવવાનો સંભવ રહે છે; પણ એ દોષ પીચકારીનો નથી.

૧૯. કયુની લખે છે કે હોજરીનો તાપ હોજરીને ઠંડક આપવાથી મટે છે, અને તેટલા સારૂ તેણે એમ બતાવ્યું છે કે હોજરીને તથા હોજરીની આસપાસના ભાગને ઠંડક મળે તેવા સારી રીતે ઠંડા પાણીના બાથ લેવા. તેવા બાથ સગવડતાથી લેવાય તેને સારૂ તેણે ખાસ ટીનના બાથ બનાવ્યા છે; પણ આપણે તેના વિના ચલાવી શકીએ તેમ છીએ.

૨૦. છત્રિશ ઇંચના કે તેથી નાના-મોટા પુરુષ કે સ્ત્રીના કદના પ્રમાણમાં પતરાંના ટબ-લંબગોળ વાસણો આવે છે તે કયુની બાથ લેવાને સારૂ બસ છે. તેવા ટબને પોણે ભાગે ઠંડા પાણીથી ભરવું અને પછી તેમાં

દર્દીને એવી રીતે બેસાડવો કે તેના પગ બહાર એક પાટલી ઉપર રહે અને ધડ પાણીની બહાર રહે, ડુંટીથી સાથળ સુધીનો ભાગ જ પાણીમાં રહે. દર્દીએ પાણીમાં તદ્દન નગ્નદશામાં બેસવું જોઇએ. ઠંડક લાગે તો પગે અને ધડ ઉપર કામળી ઢાંકવી. પહેરણ કે કબજો પહેરી શકે છે અને તે પાણીની બહાર રાખી શકાય છે. આ બાથ અજવાળું, હવા અને તડકો આવી શકે અને લેતી વખતે આવે એવી કોટડીમાં લેવો જોઇએ. દર્દી ટબમાં બેઠા પછી પોતે પેડુ ઉપર પાણીની અંદર એક નાના ખડબચડા રૂમાલ વતી હળવેથી ઘસે અથવા બીજા પાસે ઘસાવે. આ પ્રમાણે તે બાથ પાંચ મિનિટથી ત્રિશ મિનિટ લગી કે વધારે વાર સુધી લઇ શકાય છે. તે બાથથી કેટલીક વેળા તાત્કાલિક અસર થાય છે. દર્દીને બાદી હોય તો એકદમ વા સરવા લાગે છે અથવા ઓડકાર આવે છે. જો તાવ હોય તો શીશીમાંનો પારો પાંચ મિનિટ બાથ લીધા પછી એક બે ડીગ્રી કે વધારે જરૂર ઉતરશે. તેથી દસ્ત સાફ આવશે. થાકેલા માણસનો થાક ઉતરશે. જેને મુદ્દલ ઉંઘ ન આવતી હોય તેનું મગજ શાંત પડશે અને ઉંઘ આવશે. જેને બહુ ઉંઘ હશે તે જાગ્રત થશે અને તેનામાં ચેતન આવશે. આમ ઉપરથી જણાતાં પરસ્પર વિરોધી પરિણામો આવી શકે છે. આનું કારણ ઉપર આવી ગયું. બહુ આળસ અથવા બહુ જાગૃતિ એ એક જ કારણના જૂદાં પરિણામો છે-તેમાં વિરોધ માત્ર દેખીતો છે. અતિસાર-હાથધોણું અને બંધકોશ-પાયખાનું ન આવવું કે ઓછું આવવું-એ બન્ને અપચાનાં પરિણામ છે. કેટલાકને કબજીયાત થશે તો કેટલાકને હાથધોણું થશે. બન્નેની ઉપર બાથની ઘણી જ સરસ અસર થાય છે. ઘણા જૂના હરસ તે આવા બાથથી અને તેની સાથે ખોરાક વિગેરેના ઉપચારથી બંધ થઇ શકે છે. મોળ આવતી હોય તે માણસ આ બાથ શરૂ કરશે, તો તરત ઘણે ભાગે મોળ બંધ થશે. નબળા માણસો આ બાથ લેવાથી તાકાદવાન થાય છે. ઘણાઓને સંધિવા આ બાથથી મટેલો છે. રક્તસ્રાવને સારૂ આ બાથ સરસ છે, તેમ જ લોહીબિગાડમાં પણ તે ઉપયોગી છે. માથું દુખતું હોય તે માણસ આ બાથ લેશે તો તેનો દુખાવો તરત હળવો પડશે. કયુની પોતે તો આ બાથને કેન્સર જેવા ભયંકર રોગોમાં પણ અમૂલ્ય ગણે છે. હમેલવાળી ઓરત આ બાથ લે, તો તેને બાળકની ઉત્પત્તિ વેળા થોડું દુઃખ વેઠવું પડશે. આ બાથ બાળક, જુવાન, બુઢ્ઢા, સ્ત્રી, પુરુષ, બધાં લઇ શકે છે.

૨૧. આ ઉપરાંત બાથ લેવાની બીજી યુક્તિ છે. તે કેટલાંક દર્દોને સારુ અકસીર ઇલાજ છે. તે 'વેટ શીટ પેક' કહેવાય છે. તેનો તરજુમો ભીંજવેલા ઓછાડનું બંધન એમ થાય. તે બાથ લેવાની આ રીત છે. માણસ ચતો સૂઇ શકે એટલું લાંબું એક ટેબલ કે પાટ બને ત્યાંસુધી ખુલ્લી હવામાં ગોઠવવી. તેની ઉપર ચાર અથવા તો હવાના પ્રમાણમાં વધારે—ઓછી કામળો લટકતી પાથરવી. તેની ઉપર જાડા બે મોટા સાફ ઓછાડ ઠંડા પાણીમાં બરોબર ભીંજવી નિતારીને પાથરવા. માથા તરફ એક તકીઓ કામળ નીચે મૂકવો. પછી દર્દીને નગ્ન કરવો. કેડે બહુ નાનો રૂમાલ કે કડકો વીંટવો હોય તો વીંટી શકે છે. ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલી ચાદરની વચ્ચે તેને ચતો સૂવાડવો. બન્ને હાથ બાજુએ રાખવા અને બન્ને મેરથી કામળ તથા ચાદર તેના શરીર ઉપર એક પછી એક લપેટી લેવા. પગ તરફનો ભાગ પગ ઉપર બરોબર લપેટવો. તડકો હોય તો દર્દીના મોં અને માથા પર ભીંજવેલો રૂમાલ લપેટવો. નાક હંમેશાં છૂટું રાખવું. દર્દીને એક પળ વાર ચમકી લાગશે, પછી બહુ આરામ લાગશે અને શરીરને સારી લાગે તેવી ગરમી થશે. આવી સ્થિતિમાં દર્દી પાંચ મિનિટથી એક કલાક સુધી કે વધારે વાર રહી શકે છે. છેવટે તેને ગરમી એટલી થાય છે કે પસીનો છૂટે છે. ઘણી વેળા દર્દી આવી સ્થિતિમાં સૂઇ જાય છે. દર્દી ભીની ચાદરમાંથી નિકળે એટલે તેને ઠંડા પાણીથી નવડાવવાની જરૂર છે. ચામડીનાં અનેક દર્દો ઉપર આ ભારે ઇલાજ છે. ખુજલી, દાદર, અળાઇ, અછબડા, શીતળા, સાધારણ ગુમડાં, તાવ વિગેરે દર્દોમાં આ ચાદરબંધન ઘણો ગુણ કરે છે. શીતળા ગમે તેવા ભયંકર હોય, તોપણ આ ઉપચારથી ઘણે ભાગે નાબૂદ થઇ શકે છે. શીળસ થયું હોય તો એક કે બે વખત આવા બાથ લેવાથી મટી જાય છે. આ બાથ લેતાં—લેવડાવવાનું દરેક જણ ઘણી સહેલાઇથી શીખી શકે છે, અને બધા જાતિઅનુભવે તેની કિંમત આંકી શકશે. આ બાથમાં ચાદરમાં બધો ચામડીનો મેલ ભરાઇ આવે છે, એટલે એક વખતે વપરાયેલી ચાદરને ઉકળતા પાણીમાં ખૂબ ધોયા વગર તે જ દર્દીને સારૂ કે બીજાને સારૂ કદિ ન વાપરવી જોઇએ.

૨૨. છેવટમાં ઉપરના પાણીના ઉપચારો વિષે એટલું યાદ રાખવાની જરૂર છે કે તે બાથ એકલા અપાતા હોય અને ખોરાક કસરત વિગેરેની સંભાળ ન રાખી હોય, તો તેનો પૂરો કે બિલકુલ ગુણ માલમ પડે નહિ.

સંધિવાવાળો માણસ કયુની બાથ અથવા ચાદરબંધન લે પણ ખોરાક ન ખાવાનો ખાય, ખુલ્લી હવા ન લે, ગંદકીમાં પડ્યો રહે અને શરીરને કસરત ન આપે તો એકલા બાથથી આરામ મેળવનાર નથી. તંદુરસ્તીના બીજા બધા નિયમો પાળવાની સાથે જ પાણીના ઉપચાર મદદગાર થઇ શકે છે. જો બીજા નિયમો પળાતા હોય, તો પાણીના ઉપચારથી દર્દી ઝપાટાભેર સાજો થાય છે, એમાં જરા યે શંકા નથી.

# ૧૫. માટીના ઉપચાર.

૧. માટીના ઉપચાર કેટલીક બાબતમાં ઘણા ચમત્કારિક જોવામાં આવ્યા છે. આપણા શરીરનો મોટો ભાગ માટીનો બનેલો છે, એટલે માટીની અસર આપણા ઉપર થાય એ નવાઇની વાત નથી. માટીને બધા લોકો પવિત્ર માને છે. દુર્ગંધ મટાડવાને સારૂ માટીનો લેપ જમીન ઉપર કરીએ છીએ, સડેલાં ઉપર માટી ઢાંકીએ છીએ, હાથ ખરડાયેલા હોય, તો માટીથી ધોઇ પવિત્ર કરીએ છીએ. ગુહ્ય ભાગોમાં પણ માટી ચોળીને પવિત્ર થવાય છે. જોગી લોકો શરીરે માટીનો લેપ કરે છે. આ મુલકના દેશી લોકો ગુમડાંઓ ઉપર માટીનો ઉપયોગ કરે છે. પાણીને સાફ કરવા સારૂ આપણે તેને રેતીમાંથી કે માટીમાંથી ગાળીએ છીએ. છેવટમાં મુડદાં પણ માટીમાં દાટવાથી હવામાં બગાડ કરી શકતાં નથી. આવો માટીનો દેખીતો મહિમા છે એમ આપણે જોઇએ છીએ. એ ઉપરથી આપણે સાધારણ અનુમાન કરી શકીએ કે માટીમાં કેટલાક ખાસ અને ઉત્તમ ગુણો હોવાનો સંભવ છે.

૨. કયુનીએ જેમ પાણી ઉપર ઘણા વિચાર કરી કેટલુંક બહુ ઉપયોગી લખાણ કર્યું છે, તેમ જુસ્ટ નામના એક જર્મને માટી ઉપર લખ્યું છે. તે એટલે સુધી વિચાર બતાવે છે કે માટીના ઉપચારથી અસાધ્ય રોગો મટી શકે છે. તે એમ કહે છે કે એક વેળા તેની નજીકના ગામમ. કોઇ માણસને સાપ કરડ્યો, તે માણસને ઘણાએ તો મૂએલો માન્યો; પણ એ ગામના કોઇએ જુસ્ટની સલાહ લેવાનું કહ્યું, અને તેમ કરવામાં આવ્યું. જુસ્ટે તે માણસને માટીમાં દાટ્યો અને થોડી વારમાં તે માણસને શુદ્ધિ આવી. આ બનાવ ન બનવા જેવો નથી. જુસ્ટને ખોટું લખવાનું કારણ નથી. માટીમાં દાટવાથી ઘણી ગરમી છૂટે એ તો દેખીતું છે. માટીમાં રહેલા પણ અદૃશ્ય જંતુઓએ શરીર ઉપર શું કાર્ય કર્યું, તે આપણને જાણવાનું સાધન નથી; પણ માટીમાં ઝેર

વિગેરે ચૂસી લેલાની શક્તિ છે એમ તો જણાય છે. છતાં જુસ્ટે લખ્યું એ ઉપરથી બધા સાપના કરડ્યા માટીથી ઉઠી શકે એમ કહેવાનો હેતુ નથી; પણ એવે સમયે માટીનો ઉપચાર કરવો એ જરૂરનું છે. ભમરી અને વીંછી વિગેરેના ડંખને સારૂ માટીનો ઉપયોગ કરવાની વાત વધારે માન્ય ગણાશે. આવા ડંખ ઉપર તો મેં પોતે પણ અજમાયેશ કરેલી છે, અને તેથી તરત આરામ થયેલો જણાયો છે. આવે સમયે માટીને ઠંડા પાણીમાં પલાળી તેની કઠણ લોપરી મૂકવામાં આવે છે અને પછી પાટો બાંધી લેવાય છે.

૩. નીચેના દાખલા વિષે મને જાતિઅનુભવ છેઃ—

(૧) મરડો થયેલાને પેડુએ માટીની લોપરી બાંધવાથી બે ત્રણ દિવસમાં મરડો નાબૂદ થયેલો છે. માથાના દુખાવામાં માટીની લોપરી માથે મૂકવાથી તાત્કાલિક આરામ થયો છે.

(૨) આંખનો કઢો હોય છે, ત્યારે આંખ ઉપર જ માટીની લોપરી મૂકવાથી કઢો મટે છે.

(૩) મૂઢ ઘા વાગ્યો હોય અને સોજો ચડે અથવા ન ચડે પણ માટીની લોપરીથી દુખાવો અને સોજો હોય તો સોજો મટે છે. ઘણાં વર્ષ ઉપર હું પોતે ફ્રુટસોલ્ટ વિગેરે લેતો, ત્યારે જ સાજો રહી શકતો. ૧૯૦૪ની સાલમાં માટીની અકસીરતાની મને ખબર પડી, ત્યારથી ફ્રુટસોલ્ટ વિગેરે ગયું—તે કોઇ દિવસ લેવું પડયું નથી.

(૪) જેને બંધકોશ રહે છે તેને સારૂ પેડુ ઉપર માટીની લોપરી ભારે અસર કરતી જોવામાં આવે છે. પેટમાં દુખાવો હોય તે માટી બાંધવાથી નરમ પડે છે. અતિસાર હોય તો તે પણ માટીના બંધાણથી મટે છે. સખ્ત તાવવાળાને પેડુએ અને માથે માટી બાંધવાથી તેનો તાવ એક બે કલાકમાં જ ઓછો થશે.

(૫) ગુમડાં, ખસ, દાદર વિગેરે ઉપર માટીની લોપરી ઘણી વેળા બહુ સારી અસર કરે છે. ગુમડામાંથી રસી ઝરે તે પછી માટી ઓછી ઉપયોગી હોય એમ જોવામાં આવે છે.

૪. દાઝેલા માણસને તરત માટીની લોપરી લગાડવાથી તેની બળતરા બંધ થાય છે અને તેને સોજો ચડતો નથી, હરસ થયેલાને માટીનું બંધાણ

ફાયદો કરે છે. હિમ પડવાથી ઘણી વેળા હાથ–પગ લાલચોળ થઇ સૂજી આવે છે. તેની ઉપર માટીની લોપરી અસર કર્યા વિના રહેતી જ નથી. ખરજવા ઉપર માટી ગુણકારી જોવામાં આવી છે. દુખતા સાંધા ઉપર માટી લગાડવાથી તરત ફાયદો આપે છે.

૫. આમ માટીના ઘણા પ્રયોગો અજમાવતાં મને જણાયું છે કે માટી એ ઘરગથ્થુ ઉપચાર તરીકે અમૂલ્ય વસ્તુ છે.

૬. બધી માટી સરખા ગુણવાળી જોવામાં આવતી નથી. રાતી માટી વધારે અસરકારક માલમ પડી છે. માટી હંમેશાં ચોકખી જગ્યાએથી ખોદી કહાડવી જોઇએ. જો માટીમાં છાણ વિગેરેનો ભેદ હોય તો નહિ વાપરવી જોઇએ. તે બહુ ચીકણી પણ ન હોવી જોઇએ. થોડી રેતાળ અને થોડી ચીકણી માટી સરસ ગણાય. તેમાં ખડ, મૂળિયાં વિગેરે ન હોવાં જોઇએ. માટીને ઝીણી ચાળણીમાં ચાળી લેવી એ કેટલીક વખત ઉપયોગી છે. માટીને હંમેશાં ઠંડા પાણીમાં ભીંજવવી જોઇએ. આટો બાંધીએ અને તે જેટલો કઠણ રહે છે તેટલી માટી પણ કઠણ હોવી જોઇએ. ઘણે ભાગે તો તેને આર વિનાના ઝીણા સાફ કપડામાં બાંધી તેનો ઉપયોગ લોપરીની માફક જરૂર જણાતી જગ્યાએ કરવો. માટી શરીર ઉપર સૂકાઇ જવા આવે તે પહેલાં લઇ લેવી. સાધારણ રીતે બેથી ત્રણ કલાક સુધી એક લોપરી ચાલે છે. વપરાયેલી માટી ફરીથી નહિ વાપરવી જોઇએ, વપરાયેલું કપડું જો તેમાં પરૂ વિગેરે ન હોય તો ધોઇને પાછું વાપરવામાં બાધ નથી. પેડુ ઉપર માટી મૂકી હોય ત્યારે લોપરી ઉપર એક ગરમ કપડું મૂકવું અને પછી તેની ઉપર પાટો બાંધવો. દરેક માણસ એક ડબ્બામાં માટી ભરીને રાખી મૂકે તો જ્યારે તેનો ઉપયોગ કરવો હોય ત્યારે થઇ શકે અને અણીને વખતે શોધવા ન જવું પડે.

૭. વીંછીના ડંખ વિગેરે ઉપર માટી જેમ તરત મૂકવામાં આવે તેમ વધારે ફાયદો કરે છે.

# ૧૬. તાવ અને તેના ઈલાજ.

૧. તાવની ઉત્પત્તિ ઘણે ભાગે હંમેશાં હોજરીની ખરાબીમાં હોય છે; એટલે પ્રથમ ઉપાય તદ્દન ઉપવાસ કરવાનો હોવો જોઇએ. નબળા માણુસ અથવા તાવવાળા માણુસ ન ખાય, તો વધારે નબળા થાય એ તદ્દન વહેમ છે. જેટલો ખોરાક પચી તેનું લોહી થઇ શકે તેટલો જ કામનો છે, બાકીનો પેટમાં સીસાની જેમ રહે છે. તાવવાળા માણુસની હોજરી ઘણી જ મંદ ચાલે છે, તેની જીભ કાળી કે સફેદીવાળી રહે છે, હોઠ સૂકાયેલા રહે છે. આવી સ્થિતિમાં એ માણુસ શું પચાવી શકે ? તેને ખાવાનું આપીએ, તો જરૂર તેનો તાવ વધે. ખાવાનું તદ્દન બંધ કરવાથી હોજરીને પોતાનું કામ કરવાની તક મળે છે: માટે તેને ઉપવાસ એક કે વધારે દિવસનો કરાવવો. દરમિયાન અને પછીથી પણુ દર્દીને કુહની બાથ દેવા. ઓછામાં ઓછા બે તો હંમેશાં લેવા જ જોઇએ. બાથ ન લેવાતા હોય તે વખતે પેડુ ઉપર માટીનું બંધાણુ કરવું. માથું દુખે કે બહુ ગરમ હોય તો માથા ઉપર પણુ માટીનો પાટો મૂકવો. દર્દીને ઢાંકેલા પણુ જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં રાખવો અને ખાવાનું શરૂ કરવાનો વખત આવે, ત્યારે તેને ગરમ કે ઠંડું નારંગીનું પાણી આપવું. નારંગીને દાબી તેનો રસ કહાડી ગાળી લેવો અને તેમાં જેટલું જોઇએ તેટલું ઉકળતું કે ઠંડું પાણી નાખવું. બને ત્યાંસુધી તેમાં સાકર ન નાખવી. આ નારંગીના પાણીની અસર બહુ સરસ થશે. જો દર્દીના દાંત ન અંબાઇ જતા હાય અને લઈ શકે તો ઉપર પ્રમાણે બનાવેલું લીંબુનું પાણી આપવું. પછી બીજી ટંકે તે એક કે અર્ધું કેળું ખૂબ છૂંદેલું લઇ શકે છે. કેળાને છૂંદીને તેમાં એક ચમચી ઓલીવ અને અર્ધી ચમચી કે એક ચમચી લીંબુનો રસ નાખવો. ત્રણેને સારી પેઠે મેળવી દર્દીને આપવાં. તરસ લાગે તો ઉકાળીને ઠારેલું પાણી અથવા લીંબુનું પાણી પીવા આપવું. વગર ઉકાળેલું પાણી કદિ ન આપવું. ઠંડું પાણી આપવું તે પણ ઉકાળીને ઠારેલું હોવું જોઇએ.

૨. દર્દીએ કપડાં બહુ ઓછાં પહેરવાં અને તે હંમેશાં બદલવાં જોઇએ. ઓઢેલું સારી પેઠે હોય એટલે કપડાં બહુ પહેરવાની જરૂર રહેતી નથી. આવી જાતના ઉપચારથી ટાઇફૉઇડ ફીવર જેવા સખ્ત તાવવાળા માણસો તદ્દન સાજા થયા છે એટલું જ નહિ, પણ તેઓ ઘણી સરસ તંદુરસ્તી હાલ ભોગવે છે. ક્વિનિન વિગેરે દવા લેનારા માણસો સાજા થયેલા દેખાય છે, છતાં બીજાં દર્દોથી પીડાય છે. મુખ્યત્વે કરીને 'મૅલેરિયા ફીવર 'વાળા દર્દીઓ ક્વિનિનથી સાજા થતા મનાય છે, પણ તેઓને મૅલેરિયા તદ્દન ભાગ્યે જ છોડે છે; પણ ઉપર પ્રમાણે કુદરતી ઇલાજો લેનાર મૅલેરિયાના દર્દીઓને પણ તદ્દન સાજા થયેલા મેં જોયા છે.

૩. તાવની વખતે દૂધ ઉપર ઘણા બહુ આધાર રાખે છે; પણ મારો અનુભવ એમ સૂચવે છે કે તાવની શરૂઆતમાં દૂધ દેવું એ નુકસાન કરનારૂં છે, તે પચાવવું પણ ભારે થઈ પડે છે. દૂધ આપવું જ ઘટે તો ઘઉંની કૉફીની સાથે કે થોડા ચોખાના લોટની સાથે પાણી નાખી પકવી આપવું એ સલાહકારક જણાય છે; પણ હઠીલા કે સખ્ત તાવમાં તો તેવી રીતે પણ દૂધ ન આપી શકાય. તેવે વખતે લીંબુનું પાણી એ ચમત્કારી વસ્તુ અનુભવી છે, અને જ્યારે દર્દીની જીભ સાફ હોય ત્યારે તેને કેળાંના ખોરાકથી શરૂઆત કરવી જોઇએ. કેળું પણ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે બનાવીને જ આપવું જોઇએ. દર્દીને દસ્ત ન આવે તો રેચ આપવાને બદલે થોડો ટંકણખાર નાખી ગરમ પાણીની પીચકારી દેવાથી પેટ સાફ થશે, અને તે પછી ઓલીવ ઓઇલવાળો ખોરાક પેટ સાફ લાવશે.

# ૧૭. કબજ્યાત-સંગ્રહણી-મરડો-હરસ.

૧. આ લેખમાં ચાર દર્દ સાથે આપ્યાં છે, કારણકે એ ચારે દર્દને અરસ્પરસ નિકટ સંબંધ છે; અને દવા વિનાના આપણા ઇલાજ ચારેને સારૂ લગભગ એક જ છે. જ્યારે હોજરી ઉપર ઘણો ભાર આવી પડે છે, ત્યારે કેટલાકને તેના શરીરના બંધારણ પ્રમાણે કબજ્યાત થાય છે; એટલે દસ્ત નિયમસર કે બરોબર આવતો નથી અને આવે છે, ત્યારે કરાંજવું પડે છે. આમ લાંબો વખત ચાલે તો લોહી પડે છે. તેમાંથી કોઇ વેળા આમણુ છટકે છે અને કોઇ વેળા હરસ થઇ આવે છે; વળી કોઇને એકદમ દસ્ત થઇ આવે છે. જો દસ્ત ઘણા થાય અને હંમેશાં વારંવાર તથા થોડા થયા કરે તો તે સંગ્રહણી કહેવાય છે. કોઇને મરડો થાય છે, ત્યારે જળસ પડે છે અને પેટમાં દુખાવો રહે છે.

૨. દરેક દર્દવાળાં દર્દીને ભૂખ ઓછી જ લાગે છે; શરીર ફીકું પડે છે, તાકાદ જાય છે, અને શ્વાસમાં બદબો રહે છે; જીભ બગડેલી હોય છે. કેટલાકનું માથું દુખે છે, અને કેટલાકને બીજાં દર્દો પણ ઉપડે છે. કબજ્યાત એ એવું સાધારણ દર્દ છે કે તેને સારૂ સેંકડો દવાઓ અને ફાકીઓ બન્યાં છે. મધર્સ સીગલ સીરપ, ફ્રૂટસોલ્ટ વિગેરે દવાનું મુખ્ય કામ જ કબજ્યાત મટાડવાનું છે, અને કબજ્યાત મટતી લાગવાથી હજારો માણસો આવી દવાની પાછળ હેરાન થાય છે. સાધારણ હકીમ કે દાક્તર તરત જ કહેશે કે કબજ્યાત વિગેરે દર્દોનું મૂળ બદહજમી છે, અને તેઓ એમ પણ કહેશે કે બદહજમીનાં કારણ દૂર કરવામાં આવે તો દર્દ જાય. તેઓમાં જે પ્રામાણિક હોય છે તે ચોકખું કહે છે કે અમારા દર્દી પોતાની કુટેવો છોડવા માગતા નથી અને દર્દ મટાડવા માગે છે, તેથી અમારે ફાકીઓ, ચૂર્ણો અને કવાથો આપવા પડે છે. હાલની જાહેરખબરોમાં તો એમ પણ કહેવામાં આવે છે

કે અમારી દવા ખાનારને ખોરાકમાં કે પોતાની આદતોમાં કંઇ ફેરફાર કરવાની જરૂર પડશે નહિ; તેઓ માત્ર દવા લેવાથી જ સાજા થઈ જશે ! ઉપર પ્રમાણેની જાહેરખબર દગાખોર જ છે. જુલાબ વિગેરેની અસર હંમેશાં માઠી છે. હલકામાં હલકા જુલાબો પણ કબજ્યાત મટાડી શરીરમાં બીજાં ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે. જુલાબ લઇને પણ જો માણસ પોતાની આગલી કુટેવ છોડી ફરી જુલાબ ન લેવો પડે એમ રાખે, તો વખતે લીધેલા જુલાબનો કંઈક ફાયદો પણ ઉઠાવે. જો કુટેવો જારી જ રાખે તો તેને કબજ્યાત, સંગ્રહણી કે એવું દર્દ ન રહે, તો એ સિવાય બીજું કોઇ નવું દર્દ જરૂર થાય.

૩. હવે આપણે ઉપલાં દર્દોના ઉપાય તપાસીએ. પ્રથમ ઉપાય તો એ છે કે તે દર્દોવાળા માણસે ખોરાક ઘટાડવો. બહુ ભારે ખોરાક એટલે કે બહુ ઘી, સાકર અને કઢેલ દૂધવાળા ખોરાકો ન લેવા. બીડી, દારૂ, ભાંગ વિગેરેનું વ્યસન હોય, તો તે છોડવું જ જોઇએ. મેંદાની રોટલી ખાવાની ટેવ હોય તો તે તજવી. ચ્હા, કૉફી કે કોકો તજવો. ખોરાકમાં લીલો મેવો મુખ્યપણે લેવો અને તેની સાથે શુદ્ધ ઓલીવ ઓઇલ લેવું.

૪. ઇલાજની શરૂઆત કરતાં છત્રિશ કલાકનો ઉપવાસ કરવો. દરમિયાન તેમ જ તે બાદ માટીના પાટા સૂતી વેળા પેડુએ મૂકવા, અને દિવસના કટિની બાથ એકથી બે લેવા. હંમેશાં ઓછામાં ઓછા બે કલાક ચાલવું. આટલું કરનારને તરત ફાયદો થશે તેમાં જરા પણ શંકા નથી. આવા ઇલાજથી સખ્ત ઝાડો, સખ્ત કબજ્યાત, સખ્ત મરડો અને સખ્ત જૂના હરસ મટેલા મેં જોયા છે. હરસની બાબતમાં એટલું કહેવાની જરૂર છે કે હરસના મસા ઉપરના ઇલાજથી નાબૂદ થતા નથી; પણ હરસ મુદ્દલ ઇજા દેતા નથી, અને મસાની હાજરીની માણુસને ખબર પણ રહેતી નથી. મરડો થયો હોય તેણે એટલું યાદ રાખવાની જરૂર છે કે જ્યાંસુધી જળસ કે લોહી પડતાં હોય ત્યાંસુધી બિલકુલ ખોરાક ન લેવો, અને જ્યારે કંઇ પણ લેવા જેવું લાગે, ત્યારે ઉકળતા પાણીમાં નારંગીનો ગળણીમાંથી ગાળેલો રસ પીવો. આમ કરવાથી સખ્તમાં સખ્ત મરડો ઓછામાં ઓછી મુદતમાં બંધ થશે અને દર્દી ઇજા ભોગવશે નહિ. મરડાને વખતે બહુ સખ્ત આંકડી આવતી હોય, તો એક બાટલીમાં ખૂબ ગરમ પાણી નાખી તેનો અથવા

ધગાવેલી ઈંટનો શેક પેટ ઉપર કરવાથી આંકડી મટશે. દર્દીને ખુલ્લી હવાની જરૂર જેમ હંમેશાં છે, તેમ આ દર્દોમાં પણ છે.

૫. કબજ્યાતને સારૂ નીચે જણાવેલો મેવો ખાસ ગુણકારક ગણાય છે. અંજીર, ફ્રેંચ પ્લમ્સ, મસકાટેલ રેઝન (મોટી દ્રાક્ષ), કાળી દ્રાક્ષ, નારંગી અને લીલી દ્રાક્ષ. આનો અર્થ પણ એમ નથી કરવાનો કે ભૂખ ન હોય તોપણ આ મેવા તો લેવાય જ. આંકડીને વખતે, મોં ખરાબ હોય એવે સમયે તો આ મેવા પણ નુકસાન કરનારા છે. જ્યારે ખાવાની જરૂર જણાય તે વખતે ઉપરના મેવા કબજ્યાતને વધારે ગુણકારી છે એટલું જ ઉપરના વાક્યમાંથી સમજવાનું છે.

# ૧૮. ચેપી રોગો–શીતળા.

૧. શીતળા નિકળવાથી આપણે એટલા તો ભય પામીએ છીએ કે તે વિષે સેંકડો વહેમો ચાલી રહ્યા છે. હિંદુસ્થાનમાં તો શીતળાની ખાસ દેવી જ ઠરાવી છે, અને તે દર્દ બાબત અસંખ્ય માણસો માનતા લે છે. આ દર્દની ઉત્પત્તિ બીજાં દર્દોની પેઠે લોહીબિગાડમાંથી થાય છે; અને લોહીબિગાડ હોજરીના તાવથી શરૂ થાય છે. શરીર પોતાનામાં ભરાયેલું ઝેર શીતળા વાટે બહાર લાવે છે. શીતળાથી ડરવાની કંઇ જ જરૂર નથી. જો શીતળા ચેપથી લાગુ જ પડતા હોત તો જેટલા માણસો શીતળાવાળા દર્દીનો છૂટથી સ્પર્શ કરે તેને શીતળા થવા જ જોઇએ, પણ આપણે જોઇએ છીએ કે તેવું કંઇ થતું નથી; એટલે જોકે શીતળાના ચેપનો ભય રાખવાની જરૂર નથી, તોપણ સાવચેતીની જરૂર છે. શીતળાથી ચેપ લાગતો જ નથી એમ એકાએક ન કહેવાય. જેનું બદન તે ચેપ લેવા યોગ્ય થઈ ગયું છે તેવો માણુસ જો શીતળાથી પીડાતા દર્દીનો સ્પર્શ કરે તો તેને જરૂર ચેપ લાગે; અને તેથી જ શીતળા જ્યાં નિકળે ત્યાં ઘણાં માણુસો એકી વખતે તેનાં ભક્ષ થઇ પડે છે. આ પ્રમાણે સ્પર્શ–ચેપ લાગે છે તે ઉપરથી ગોશીતળાનો ચેપ લગાડવામાં આવે છે, અને માણુસોને મનાવવામાં કે ભમાવવામાં આવે છે કે ગોશીતળા કહડાવવાથી નિર્દોષ શીતળા નિકળે છે અને તેથી શીતળાનો રોગ થતો અટકે છે.

૨. ગોશીતળાનો અર્થ એ છે કે ગાયના આંચળને શીતળાનો ચેપ લગાડી તે ચેપમાંથી રસી નિકળે છે તે રસી ચામડી વાટે આપણા શરીરમાં દાખલ કરી આપણુને શીતળા કહાડવા, જેથી આપણે મહા શીતળામાંથી ઉગરીએ. પ્રથમ એમ મનાતું કે આવા શીતળા એક વખત કહડાવવાથી માણુસને પછી નિકળતા નથી. અનુભવે જોયું કે ગોશીતળા કહડાવેલા માણુસો પણ લાંબી મુદત મુક્ત રહેતા નથી, તેથી એમ ઠરાવ્યું કે અમુક મુદતે તો ગોશીતળા ફરી વાર પણ કહડાવવાની જરૂર છે. હવે એવો ધારો

છે કે જ્યારે જ્યારે અમુક જગ્યાએ શીતળા ફાટી નિકળે, ત્યારે તે ભાગના બધા માણસોએ પહેલાં કહડાવ્યા હોય કે ન કહડાવ્યા હોય, તોપણ ગોશીતળા કહડાવવા. આમ ઘણા માણસો પાંચ છ વખત કે તેથી પણ વધારે વખત ગોશીતળા કહડાવેલા જોવામાં આવે છે.

૩. ગોશીતળા એ મહા જંગલી રિવાજ છે એમ જણાય છે. આ જમાનામાં ચાલતા વહેમોમાં આ એક ઝેરી વહેમ છે, અને તેના જેવા વહેમો તો જંગલી ગણાતા માણસોમાં પણ જોવામાં આવતા નથી. જેની ઇચ્છામાં આવે તે માણસ ગોશીતળા કહડાવે એટલેથી આ વહેમના હિમાયતીઓને સંતોષ થતો નથી; તેઓ બધાની ઉપર તેમ કરવાની ફરજ પાડે છે. જેઓ ન કહડાવે તેમના ઉપર કાયદાપૂર્વક કામ ચલાવવામાં આવે છે અને તેમને સખ્ત સજા મળે છે. ગોશીતળાની શોધ ૧૭૯૮ ની સાલમાં થઈ છે, એટલે એ કંઇ જૂનો વહેમ નથી. તેટલી મુદતમાં લાખો માણસો તેનો ભોગ થઇ પડ્યાં છે. જેઓને ગોશીતળા કહાડવામાં આવે છે, તેઓ શીતળામાંથી બચ્યાં ગણવામાં આવે છે. આવું માનવાને સારૂ જરા યે સબળ કારણ નથી. ગોશીતળા ન કહડાવત તો ભારે શીતળા નિકળત એવું કોઇ કહી શકતું નથી; ઉલટું કહડાવેલને શીતળા નિકળવાના તો અસંખ્ય દાખલા મળી આવે છે. નહિ કહડાવેલને શીતળા થવાના દાખલા ઉપરથી એમ કહેવાય જ નહિ કે જો તે માણસ કહડાવત તો પોતે શીતળાથી મુક્ત રહેત.

૪. ગોશીતળા એ મહા ગંદો ઉપચાર છે. ગાયના શીતળાનો ચેપ આપણને લગાડવામાં આવે છે એટલું જ નહિ, પણ માણસોના શીતળાનો ચેપ પણ લગાડવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે રસીને જોઇ કેટલાક ઉલટી કરે છે. રસી જો હાથે લાગે, તો તેઓ સાબુ વતી હાથ ધૂએ છે. રસી ખાવાનું કોઇ આપણને કહે, તો આપણને તેની વાત ઉપરથી ઓકારી છૂટશે અને એવી મશ્કરી પણ કોઇ માણસ કવખતે કરે, તો આપણે તેની સામે લડવા તૈયાર થઇશું. એમ છતાં ભાગ્યે જ કોઇએ વિચાર કર્યો હશે કે આપણે ગોશીતળા કહડાવીને રસી એટલે સડેલું લોહી ખાઇએ છીએ! સૌ કોઇ જાણતા હશે કે કેટલાક માંદા માણસને માંદગીમાં દવા કે પ્રવાહી ખોરાક ચામડી વાટે આપવામાં આવે છે. તેની અસર મોઢેથી લીધેલા ખોરાક કરતાં ઘણી જ ઝપાટાથી થાય છે. મોઢેથી લીધેલી વસ્તુ એકદમ લોહી સાથે ભળી શકતી નથી; પણ ચામડી વાટે લીધેલી વસ્તુ તો તરત લોહી સાથે

ભળે છે, અને જરા લીધેલી ચીજની અસર પણ તાત્કાલિક થાય છે. આ રીતે જોતાં શરીરની ઉપર અસર ઉપજાવવામાં તો ચામડી વાટે લીધેલાં દવા કે ખોરાક ખાધા બરોબર જ છે. આમ છતાં આપણે શીતળાના રોગથી બચવાને સારૂ રસી ખાઇએ છીએ. કહેવત છે કે બીકણ મોત પહેલાં મરી રહે છે; તેમ જ શીતળા થઈ આપણે મરીશું કે કદરૂપા થઈશું, એવા ભયથી આપણે ગોશીતળા કહડાવી પહેલેથી જ મરી રહીએ છીએ.

૫. આમ રસી લેવામાં મને તો એમ લાગે છે કે આપણે બધા ધર્મભ્રષ્ટ થઇએ છીએ. માંસાહારી માણસોને પણ લોહી ખાવાની મનાઇ છે. વળી જીવતા પ્રાણીનું લોહી કે માંસ તો ન જ ખવાય, એવું જોવામાં આવે છે. આ તો નિર્દોષ જીવતા પ્રાણીનું લોહી, તેને વળી સોડવવામાં આવે છે, અને તે આપણને ચામડી વાટે ખવડાવવામાં આવે છે. આમ લોહી ખાવાને બદલે હજાર વાર શીતળા નિકળે અથવા તરત મરણ થાય તે આસ્તિક માણસ તો પસંદ કરશે.

૬. ગોશીતળાથી થતી નુકસાનીઓ વિષે ઇંગ્લાંડના કેટલાક વિચારવંત માણસોએ શોધો કરી છે, અને હાલ ત્યાં ગોશીતળા સામે થવાની મોટી મંડળી સ્થપાયેલી છે. તેના મેમ્બરો ગોશીતળા કહડાવતા નથી. ગોશીતળા કહડાવવાના ફરજયાત કાયદાની સામે થાય છે. કેટલાક તે બાબત જેલમાં ગયેલા છે. તેઓ બીજાને પણ સમજાવે છે કે તેઓએ ગોશીતળા ન કહડાવવા. આ બાબત ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં છે અને ખૂબ વાદવિવાદો ચાલેલા છે. ગોશીતળાનો વિરોધી પક્ષ સામે થવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે જણાવે છેઃ—

(૧) ગાયના વાછરડાના આંચળમાંથી રસી કહાડવાની ક્રિયામાં લાખો જીવતાં પશુઓ ઉપર મહા ઘાતકીપણું વાપરવામાં આવે છે. એ નિર્દયતા માણસની દયાવૃત્તિને ન છાજતી હોવાથી તે રસીમાં કંઈ લાભ હોય તોપણ જતો કરવો એ માણસ જાતની ફરજ છે.

(૨) આ રસીથી લાભ થતો નથી એટલું જ નહિ, પણ તે ચેપ લેવાથી માણસોને બીજાં દર્દોના ચેપ લાગે છે, તેઓ માને છે કે ગોશીતળાનો ચાલ થયા પછી દર્દોનો ફેલાવો વધારે થયો છે.

(૩) મૂળ પાસ માણુસ જાતના લોહીમાંથી બનેલું એટલે તમામ પાસમાં તે માણુસનાં બીજાં દર્દોનો ચેપ બધી રસીમાં હોવાનો સંભવ છે.

(૪) ગોશીતળા કઢડાવવાથી માણુસ રોગમાંથી બચે જ છે એવી ખાત્રી આપી શકાતી નથી. તેનો શોધક દાક્તર જેનર પ્રથમ એમ કહેતો કે એક હાથે એક દાણો કઢડાવવાથી માણુસ હંમેશને સારૂ મુક્ત થાય છે. પછી એમ કહ્યું કે બન્ને હાથે કઢડાવવાથી મુક્ત થાય. ત્યારબાદ બન્ને હાથે એક એકથી વધારે દાણા કહાડવાનું થયું. આટલું કરતાં છતાં પણ જ્યારે ગોશીતળાનો રોગ નિકળવા લાગ્યો, ત્યારે એમ માનવામાં આવ્યું કે શીળી કઢડાવ્યા પછી સાત વર્ષ કરતાં વધારે વર્ષની મુક્તિની ખાત્રી ન અપાય; અને સાતને બદલે હવે ત્રણ વર્ષ ગણાય છે. આ પ્રમાણે દાક્તરો પોતે જ કંઇ નક્કી કહી શકતા નથી. હકીકતમાં શીળી કઢડાવનારને શીતળા ન જ નિકળે એ વાત કેવળ મિથ્યા છે. શીળી કઢડાવેલા જેને શીતળા નિકળ્યા નથી. તેને શીળી ન કઢડાવી હોત, તો શીતળા નિકળત એવું કોઇ સાબિત કરી શક્યું નથી.

(૫) છેવટમાં તેઓ કહે છે કે આ રસી મૂકાવવી એ તદ્દન ગંદો રિવાજ છે અને ગંદકી કરીને ગંદકી દૂર કરાય એમ માનવું એ કેવળ જંગલીપણું છે.

૭. આમ આપણે શીળી અને શીતળાનો વિચાર કરતાં ગોશીતળાની હાનિ જોઇ. હવે શીતળા અટકાવવાના ઉપાય જોવાની જરૂર છે. જે માણુસ હવાના, પાણીના અને ખોરાકના ઉપલા લેખોમાં બતાવેલા નિયમો સમજપૂર્વક પાળશે તેને શીતળા નિકળવાનો જરા યે સંભવ નથી; કેમકે તેના લોહીમાં જ શીતળાના ચેપની સામે થવાનો ગુણ રહેલો છે.

૮. શીતળા નિકળ્યા હોય તેને સારૂ ભીની ચાદર ( વેટ શીટ પેક ) નો ઉપચાર—એ ચમત્કારી દવા છે. દર્દીને ઓછામાં ઓછો ત્રણ વખત ભીની ચાદરમાં સુવાડવો જોઇએ. આમ કરવાથી દર્દીને આગ ઝરતી ઓછી થશે અને તેને નિકળેલા દાણા થોડા જ દિવસમાં નમી જશે. શીતળાના દાણા

ઉપર મલમ વિગેરે કંઇ લેવાની જરૂર નથી. જો એક બે જગ્યાએ જ, જ્યાં માટીની લોપરી મૂકી શકાય તેવું હોય ત્યાં જ, શીતળા હોય તો માટીની લોપરી પણ મૂક્યા કરવી. ખોરાકમાં ભાત, લીંબુ અને હલકો લીલો મેવો ખાવાની રુચિ હોય તેટલો લેવો. 'હલકો મેવો' એમ લખવાનો હેતુ એ છે કે શીતળાની આગ ચાલતી હોય તે વેળા ખજુર, બદામ વિગેરે પૌષ્ટિક મેવા ન લેવા જોઇએ. 'વેટ શીટ. પેક'થી એક અઠવાડિયાની અંદર દાણા નમવા જ જોઇએ. જો ન નમે તો જાણવું કે હજી શરીરમાં ઝેર રહેલું છે અને તે નિકળ્યા કરે છે. શીતળા એ મહારોગ છે એમ માનવાનું કારણ નથી, પણ તે તો શરીરમાં રહેલો રોગ બહાર નિકળી જવાની અને તેથી તેટલે દરજ્જે શરીર સારૂં થવાની નિશાની છે.

૯. આ વિચાર ઘણાં દર્દોને લાગુ પડે છે, પણ મુખ્યત્વે શીતળાના રોગને વિષે વધારે સંભવે છે. દર્દીને દર્દ ગયા પછી નબળાઇ રહે છે અને કેટલાક દર્દી પાછળથી કંઈ દર્દોથી પીડાયા કરે છે, તેનું કારણ થયેલું દર્દ હોતું નથી; પણ દર્દને વાસ્તે લેવાયેલા ઉપચાર હોય છે. તાવમાં લેવાયેલા ક્વિનિનથી ઘણી વેળા કાન બહેર મારી જાય છે. કોઇને 'ક્વિનિનિઝમ' નામનું ભયંકર દર્દ થાય છે. વ્યભિચારથી થતા રોગો મટાડવાના ઇલાજ પારો વિગેરે હોય છે. પારાથી જે રોગો પેદા થાય છે તેમાં માણસ હંમેશાં પીડાયા કરે છે એ પ્રસિદ્ધ વાત છે. એટલે દવાઓ લેવાથી દર્દ મટતું નથી એટલું જ નહિ, પણ તે દવાઓ બીજા રોગોનું કારણ બને છે. દસ્તબંધી થવા ઉપર જુલાબો લેનારને હરસ વિગેરેના રોગો થયાના ઘણા દાખલા જોવામાં આવે છે.

૧૦. દર્દ થાય તેનું કારણ શોધી કારણ દૂર કરી દર્દને જવા દેવું અને પછી કુદરતના નિયમો જાળવી રહેવું એના જેવી પુષ્ટિ-આપનારી એક પણ ભસ્મ નથી એ ચોક્કસ વાત છે. લોહભસ્મ વિગેરે ધાતુઓને મારી ભૂકીઓ બનાવવામાં આવે છે, તેને પણ અકસીર ઇલાજો સમજવા એ મિથ્યા સમજવાનું છે. તેમાં કેટલીક અસરો રહેલી છે એ બરોબર જણાય છે, પણ તે અસરો જેટલે દરજ્જે શરીરને ઠીક કરતી જોવામાં આવે છે તેટલે દરજ્જે મનોવિકારને વધારે છે; એટલે તેની અસર સરવાળે માણસને નુકસાનકારક છે. શીતળાના દર્દને સારૂ આ દવાને લેવાનો વિચાર વધારે માન્ય ગણાય છે.

શીતળાના દર્દવાળા માણસોને ફરી ઘણે ભાગે શીતળા નિકળતા નથી એટલું જ નહિ, પણ તેનું શરીર બહુ વેળા ઘણું તંદુરસ્ત રહે છે; કેમકે ઝેર માત્ર શરીરમાંથી ગયું હોય છે.

૧૧. જ્યારે શીતળા નમે અને દાણા સૂકાય, ત્યારે દર્દીની ચામડી ઉપર હંમેશાં ઓલીવ ઓઇલ ચોપડવું. તેણે હંમેશાં નહાવું. આમ થવાથી તેના શીતળાના ડાઘા પણ તદ્દન જશે અને નવી ચામડી આવી જશે.

# ૧૯. ગાંઠીઓ તાવ-મરકી-કૉલેરા-ઉડતો મરડો.

૧. આપણે શીતળાને વિષે સારી પેઠે વિચાર કરી ગયા, તે ઉપરાંત શીતળાનાં મસિયાઈ અછબડા, ઓરી વિગેરે રહ્યાં છે. વળી ગાંઠીઓ તાવ, કૉલેરા, ઉડતો મરડો એ પણ ચેપી રોગ છે. અછબડા, ઓરી વિગેરેથી આપણે ડરતા નથી, કેમકે તેનાથી બહુ મરણ નિપજતાં નથી, તેમ શરીર બેડોળ થતું નથી. તે સિવાયની અસર તો શીતળાના જેવી જ છે. તેનો ચેપ પણ શીતળાની માફક લાગે છે. આ રોગોને સારૂ ઠંડા પાણીના ઉપચારો અને 'વેટ શીટ પેક' એ અકસીર ઇલાજ છે. એવે સમયે ખોરાક ઘણો જ હલકો અને સાદો હોવો જોઇએ, લીલા મેવા ઉપર નભી શકાય, તો એ રોગ ઝપાટાબંધ ધીમા પડે છે.

૨. ગાંઠીઓ તાવ એ ભયંકર વ્યાધિ છે. આનું અંગ્રેજી નામ બ્યુબૉનિક પ્લેગ છે. એ રોગથી લાખો મરણો હિંદમાં ૧૮૯૬ની સાલથી થયાં છે. તેનો ઉપાય દાક્તરો શોધી શક્યા નથી. ચાળા તો ઘણા ચૂંથ્યા છે. હાલમાં આ તાવને સારૂ પણ ગોશીતળાની માફક ચેપ લગાડે છે અને એ ચેપથી માણસોમાં ગાંઠીઆ તાવનું નરમ પ્રકારનું દર્દ ઉત્પન્ન કરી, દાક્તરો સમજાવે છે કે એમ કરવાથી ગાંઠીઓ તાવ થઈ શકતો નથી. આ પણ ગોશીતળા જેવો ઢોંગ છે અને તેના જેટલો જ પાપી પ્રયોગ છે. ગોશીતળા કહડાવનારને જો ન કહડાવત તો શીળી નિકળત જ એમ કોઇ કહી શકતું નથી, તેમ જ મરકીનો ચેપ લેનારને જો તે ચેપ ન લેત તો મરકી થાત જ એમ કોઈ કહી શકતું નથી. આ ગાંઠીઆ તાવને સારૂ તો એક પણ દવા જાણવામાં આવી નથી. તેમાં પાણીના અને માટીના ઉપચાર કામ કરી જ શકે એમ નક્કી ન કહી શકાય, પણ જેને મરણનો ભય નથી અને જે માણસ ઇશ્વર ઉપર આસ્થા રાખનાર છે, તેને સારૂ નીચે પ્રમાણે ઉપાય બતાવી શકાયઃ—

(૧) તાવ આવે ત્યારે અથવા તો જરા પણ ચિહ્ન જણાય ત્યારે તરત 'વેટ શીટ પેક' લેવો.
(૨) ગાંઠ હોય ત્યાં માટીની મોટી લોપરી લગાવવી.
(૩) દર્દીને ખાવાનું મુદ્દલ ન દેવું.
(૪) સોસ પડે તો લીંબુનું ઠંડું પાણી દેવું.
(૫) દર્દીને ખુલ્લી અને ચોકખી હવામાં સૂવાડવો.
(૬) તેની પાસે એક માણુસ સિવાય બીજાને જવા દેવો નહિ.

૩. જો કોઇ પણ ઇલાજથી દર્દી ઉગરે એમ હોય, તો આ ઇલાજથી ઉગરે જ.

૪. ગાંઠીઆ તાવની ઉત્પત્તિ વિષે બિલકુલ ચોક્કસ ખબર નથી મળી. ઘણાનો મત એમ છે કે તે રોગનો ફેલાવો ઉંદરો મારફતે થાય છે. આ વાત પાયા વિનાની નથી એમ જણાય છે. મરકી જ્યાં થતી હોય, ત્યાં ઉંદરવાળાં ઘરને સાફ કરવાની બહુ જરૂર છે. દાણા વિગેરે એવી રીતે રાખવા જોઇએ કે જેથી ઉંદરોને ખાવા જ ન મળે અને તેઓ ન આવે. ઉંદરોના દર વિગેરે પૂરી દેવાં જોઇએ અને જે ઘરમાંથી ઉંદરને દૂર ન રાખી શકાય એ ઘર જરૂર ખાલી કરવાં જોઇએ.

૫. પણ મરકી ન થાય તેને સારૂ સરસમાં સરસ વાત તો એ છે કે પ્રથમથી જ નિર્મળ અને સરસ ખોરાક લઇ, મિતાહારી રહી, વ્યસનો છોડી, કસરત કરી, ખુલ્લી હવામાં રહી, ઘર વિગેરે સાફ રાખી પોતાની સ્થિતિ એવી રાખવી કે મરકીનો વાયરો પોતાને બિલકુલ અડી જ ન શકે. આવી સ્થિતિ હંમેશાં રાખવી જોઇએ, પણ તેમ ન થઇ શકે તોપણ મરકીનો રોગ ચાલતો હોય, ત્યારે તો જરૂર તેમ કરવું ઘટે છે.

૬. મરકી વેળા ધ્યાનમાં રાખવાની સૂચનાઓઃ—

(૧) મરકીના દર્દીને બની શકે તો તદ્દન અલગ રાખી જેઓ તેની સારવારમાં રોકાયેલા હોય તેનો સ્પર્શ બીજાઓને ન થવા દેવો.

(૨) જ્યાં મરકી થઇ હોય ત્યાં ચૂનો વિગેરે છંટાવી તે ઘરનો ઉપયોગ ઓછામાં ઓછા દશ દિવસ સુધી બંધ રાખવો.

(૩) તે જ ઘરમાં ભેજ હોય, અજવાળું ન હોય અને હવાની આવજા ઓછી હોય તો ત્રણે ખામીઓ દૂર કરવી.

(૪) તે ઘરમાં ઉંદરો રહેતા હોય, તો તે ન રહી શકે એવી રીતે તેને સમરાવી લેવું.

૭. આટલા ઉપાયો ધ્યાનમાં રખાય, તો મરકી ફેલાતી અટકે એમાં શક નથી. હું જાણું છું કે એ ઉપાયો કહી જવા સહેલા છે, યોજવા મુશ્કેલ છે, તેથી જ મરકીએ હિંદુસ્થાનમાં ઘર કર્યું છે. મરકીને અટકાવવાના ઉપાયો સહેલા છે. તે નીચે પ્રમાણેઃ-

(૧) હવા અને અજવાળાવાળા ઘરોમાં જ રહેવાની ટેવ પાડવી.
(૨) ઉંદરો આવી ન શકે એવાં ઘર કરવાની તજવીજ કરવી.
(૩) પાયખાનાં ભોંય ઉપર પડવા ન દેતાં એક વાસણમાં જ પડવાં જોઇએ અને તે વાસણનો જ્યારે જ્યારે ઉપયોગ કરવામાં આવે, ત્યારે ત્યારે સૂકી ધૂળ પુષ્કળ નાખવી, એટલે કે તેથી બધો મેલ ઢંકાઇ જાય અને માત્ર કોરી ધૂળ જ નજરે પડે.
(૪) પેશાબ પણ કોઇ વાસણમાં જ પડવો જોઇએ.
(૫) પાયખાનાં ઘરના બીજા ભાગ જેવાં જ સાફ હોવાં જોઇએ.

૮. ગાંઠીઆ તાવથી વધારે ભયંકર અને તે જ વખતે ઉત્પન્ન થતો રોગ સસણી તાવ છે, તેને અંગ્રેજીમાં ન્યુમૉનિક પ્લેગ કહે છે. આમાં દર્દીને શ્વાસોચ્છ્વાસ સખ્ત ઉપડે છે, તાવ વધારે સખ્ત રહે છે, દર્દી લગભગ બેભાન રહે છે. આ કાળજ્વરમાંથી ભાગ્યે જ માણસો બચે છે. આ તાવને સારૂ પણ ગાંઠીઆ તાવને સારૂ બતાવેલા ઉપચાર લાગુ પડે છે, પણ તેમાં લોપરી છાતીનાં બન્ને ભાગ ઉપર મૂકવાની જરૂર છે. દર્દીને 'વેટ શીટ પેક'માં રાખવા જેટલો પણ વખત ન રહ્યો હોય તો તેના માથા ઉપર માટીની પાતળી લોપરીઓ મૂકવી જોઇએ. તે રોગના પણ ઉપચાર કરતાં અટકાવવાના રસ્તા સહેલા અને સરસ છે. તે ઉપર પ્રમાણે લેવા એ ડહાપણનું કામ છે.

૯. કૉલેરાનું દર્દ થાય છે ત્યારે આપણને ભયંકર જણાય છે, પણ હકીકતમાં તે દર્દ મરકીના કરતાં બહુ નરમ છે. તેમાં 'વેટ શીટ પેક' કામ આવી શકે નહિ; કેમકે દર્દીને ગોટા ચડે છે અને સાથળ વિગેરે ભાગોમાં ગોટલીઓ ચડે છે. આ વેળા પેટ ઉપર માટીની લોપરી મૂકી જોવી એ ઠીક છે, પણ જ્યાં ગોટલીઓ ચડતી હોય, ત્યાં તો ગરમ પાણીની બાટલીઓ મૂકવી જોઇએ. દર્દીના પગ વિગેરે રાઇનું તેલ લઇ માલીસ કરવા જોઇએ.

તેને ખાવાનું તો અપાય જ નહિ. દર્દીને ગભરાવા ન દેતાં આસપાસના લોકોએ હિંમત આપવી જોઇએ. તેને એકદમ સખ્ત ઝાડો ચાલે, તો વખતોવખત ખાટલામાંથી ઉઠાડવા કરતાં ખાટલામાં કંઈ છીછરું ધાર વિનાનું વાસણ રાખી તેમાં તેને હાજતે જવા દેવો જોઇએ. આવા ઇલાજ તરત લેવામાં આવે તો દર્દીને ઇજા પહોંચવાનો બહુ ઓછો સંભવ છે.

૧૦. કૉલેરાના રોગ વખતે તેમાંથી બચવાના સરસ રસ્તા છે. ઘણે ભાગે કૉલેરા ઉનાળામાં થાય છે. લોકો એકદમ કાચાં અને સડેલાં ફળ ખાય છે. સાધારણ વખતે ફળ ખાવાની આપણામાં આદત હોતી નથી. ઉનાળામાં અનેક જાતનાં ફળ પાકે છે અને તે સોંઘાં હોવાથી બહુ ખાવામાં આવે છે. બીજા ખોરાક તો ખવાતા જ હોય; એટલે આવાં ફળની માઠી અસર એકદમ થાય છે. આપણા શરીરમાં હંમેશાં પેટના દુખાવા વિગેરે તો રહ્યા જ કરે છે; તેવામાં શરીર કબૂલ ન કરી શકે, ત્યારે કૉલેરા થાય છે. બીજાનાં શરીર પણ તેવાં રહે છે, તેથી કૉલેરા તેને પણ થઈ આવે છે. દર્દીના પાયખાનાની કંઈ ખાસ માવજત કરવામાં આવતી નથી અને પાયખાનાનાં જંતુ હવાને બગાડે છે. વળી ઉનાળામાં પાણી પણ ખરાબ હોય છે. બધું પાણી જંતુવાળું અને મેલું હોય છે અને ગાળ્યા અને ઉકાળ્યા વિના લેવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં રોગ કેમ ન થાય? કુદરતે આપણાં શરીર મજબૂત ઘડ્યાં છે એટલે જ આપણે નભી શકીએ છીએ; બાકી આપણાં આચરણ પ્રમાણે તો આપણો નિકાલ ઘણો જલ્દી જ આવવો જોઇએ.

૧૧. હવે કૉલેરાના વખતમાં લેવી જોઇતી સાવચેતી ઉપર આવીએ. ખોરાક હલકો અને થોડો ખાવો એ બહુ જરૂરનું છે. સારો મેવો જરૂર ખાવો, પણ મેવો બધો બરોબર તપાસવો. લોભને ખાતર કે સ્વાદને ખાતર ચાંદી પડેલી કેરી કે ચાંદી પડેલા બીજા મેવા બિલકુલ ખાવા જોઇએ નહિ. સાફ હવા જરૂર લેવી જોઇએ. પાણી હંમેશાં ઉકાળેલું અને પછી જાડી સાફ ખાદી વડે ગાળેલું જ પીવું જોઇએ. દર્દીઓનાં પાયખાનાં જમીનમાં દાટવા જોઇએ અને તેની ઉપર સૂકી માટીની ભૂકી પાથરી દેવી જોઇએ. પાયખાનાં ઉપર દરેક જણ હાજતે જતી વખતે રાખ નાખવાનો રિવાજ રાખે, તો ઘણો ભય ઓછો થવાનો સંભવ છે. આ નિયમ ખરું જોતાં હંમેશાં જાળવવાની જરૂર છે. બિલાડી પણ ભોંય ખોતરી તેમાં હાજત કરે છે અને

પછી તેની ઉપર પગ વતી માટી નાખે છે. આપણે જ તેમ કરતા નથી અને કરતાં આભડછેટ સૂગ રાખી દર્દીના ભોગ થઈ પડીએ છીએ. રાખ ન મળી શકે તો સૂકી માટી વાપરવી. માટીનાં ઢેફાં હોય, તો તેને ભાંગી તેની ધૂળ કરવી જોઇએ.

૧૨. ઉડતો મરડો એ સર્વથી ઓછો ભયંકર ચેપી રોગ છે. તેમાં તો જો માટીની લોપરી બરોબર પેડુ ઉપર વપરાય અને દર્દીને તમામ ખોરાક બંધ કરવામાં આવે, તો એ દર્દ નાબૂદ થાય. દર્દીના પાયખાનાને ઉપર મુજબ દાટવાની પૂરી જરૂર છે. પાણી વિષે પણ કૉલેરાની માફક જ ઉપાય લેવાની જરૂર છે.

૧૩. છેવટમાં ઉપરના ચેપી રોગોમાં દર્દીએ તથા તેના મિત્રોએ અને સગાંએ બિલકુલ હિંમત છોડવાની નથી. ભય રાખવાથી દર્દી વહેલો મરશે અને તેના સગાં તેમ જ બીજાંઓને પણ રોગ થવાનો સંભવ છે.

# ૨૦. સૂવાવડ.

૧. નીરોગી કાયાને સૂવાવડ બિલકુલ ભયંકર હોતી નથી. ગામડિયા માણસોમાં સૂવાવડ એ વિસાત વિનાની વાત ગણાય છે. ગર્ભ ધારણ કરેલી સ્ત્રીઓ છેવટ લગી પોતાનું કાર્ય કર્યે જાય છે અને બચ્ચું અવતરતી વેળા બિલકુલ ઇજા પામતી નથી. એવા પણ દાખલા જોવામાં આવ્યા છે કે ભરવાડની ઓરતો બચ્ચાંને જન્મ આપ્યા પછી તરત કામે વળગી શકે છે. બીજાં પ્રાણીઓમાં તો આપણે જોઇએ છીએ કે તેઓ દુઃખ ભોગવતાં નથી.

૨. ત્યારે શહેરી બૈરાં કેમ દુઃખ ભોગવે છે? તેઓને બચ્ચાંનો જન્મ થતી વેળા શા સારૂ અસહ્ય વેદના થાય છે? બચ્ચું આવવાના કાળ પહેલાં અને પાછળના કાળમાં કેમ તેની ખાસ માવજત કરવી પડે છે?

૩. શહેરી બૈરાંની રહેણી તદ્દન અસ્વાભાવિક છે. તેઓનો ખોરાક, તેઓનો પહેરવેશ કુદરતના નિયમની વિરુદ્ધ રહે છે; પણ મોટામાં મોટું કારણ જૂદું જ છે. બાળક ઉંમરની છોકરી ગર્ભ ધારણ કરે, ગર્ભ ધારણ થયા પછી પણ પુરુષ તે સ્ત્રીનો સંગ ન મેલે, અને બચ્ચું અવતર્યા બાદ સૂવાવડની પથારીમાંથી છૂટી કે તરત સ્ત્રીની તરફ એવી વર્તણુક રાખવામાં આવે કે તે થોડી જ મુદતમાં પાછો ગર્ભ ધારણ કરે, તો એવી સ્ત્રી કેમ દુઃખ ન ભોગવે? આ બીહામણી અને દયામણી સ્થિતિ લાખો છોકરીઓની અને બૈરીઓની જોવામાં આવે છે. આવી શહેરી જિંદગીમાં અને નરકમાં કશો તફાવત નથી. પુરુષ જ્યાંસુધી આમ રાક્ષસ બને ત્યાંસુધી સ્ત્રીને ચેન રહે જ નહિ. ઘણા પુરુષો સ્ત્રીનો દોષ કહાડે છે. માબાપોએ, બાળ વરોએ અને બાળ સ્ત્રીઓએ ચેતવાનું છે. જ્યાંસુધી બાળવિષય તથા ગર્ભ ધારણ થયા પછી થતો વિષય તથા બચ્ચાંના જન્મ પછી તરત થતો વિષય અટકે નહિ, ત્યાંસુધી સુખી સૂવાવડ થાય જ નહિ. માને બહુ વખત ભયંકર વેદના સહન નથી કરવી પડતી અને દોઢ માસ સુધી નબળા રહેવાનું

લખાયેલું જ છે, એમ માન્યતા હોવાથી સૂવાવડની સાધારણ છજા સ્ત્રીઓ ઉઠાવી લે છે; અને તે દશાનું ભાન ન રહેવાથી દિવસે દિવસે બાયલી, નબળી અને નિસ્તેજ પ્રજા ઉત્પન્ન થતી જાય છે. આ પરિણામ ભયંકર છે અને એ અટકાવવાને સારૂ દરેકે અથાક પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. જો એક પુરુષ કે એક સ્ત્રી પણ આ અનાચારને તજે તો તેટલો આખા જગતને ફાયદો છે. આમાં કોઇએ કોઇની રાહ જોવાની નથી.

૪. ગર્ભવતી સ્ત્રીની સાથે પુરુષે તદ્દન સંગ બંધ કરવો. પછી આવતા નવ માસની અંદર સ્ત્રીની ઉપર ઘણી જવાબદારી રહેલી છે. એટલું સમજવા જેવું છે કે બાળકની વર્તણુકનો આધાર માના આ નવ માસના ચલણ ઉપર ઘણો રહે છે. મા પ્રેમવાળી હોય તો બચ્ચું પ્રેમવાળું થશે. મા ક્રોધી હોય તો બચ્ચું ક્રોધી થશે, એટલે આ નવ માસમાં સ્ત્રીની આંતરવૃત્તિ ઘણી ચોકખી રહેવાની જરૂર છે. સ્ત્રીએ તે વેળાં પુણ્ય કર્મોમાં રોકાવું જોઇએ. ગુસ્સામાં ન રહેવું, દયાનો ભાવ વધારવો, ઉદાર દિલનાં થવું, ચિંતા અને ભય રહિત રહેવું, મનમાં પણ પશુપણું આવવા દેવું નહિ, નકામી વાર્તાઓમાં રોકાવું નહિ, અસત્ય બોલવું નહિ. આ બધા નિયમો પાળે, તો સ્ત્રીને થતું બાળક તેજસ્વી થયા વિના ન જ રહે. જેમ મનની સ્થિતિ શુદ્ધ રાખવાની જરૂર છે, તેમ જ શરીરની સ્થિતિ પણ શુદ્ધ રાખવાની છે. હંમેશાં ચોકખી હવા લેવાની જરૂર છે. ગર્ભાધાન વેળા માને વધારે શ્વાસ લેવા પડે છે, એટલે વધારે ચોકખી હવા હોય તેવી સ્થિતિમાં રહેવું જોઇએ. અનાજ નિયમસર પચે એટલું અને સરસ ખાવું જોઇએ. આ વેળા ઓલીવ ઓઇલ, બનાના, અને ઘઉંના પદાર્થ પચે તેમ ખાવા જોઇએ. જો દસ્ત બંધ રહે તો ઓલીવ ઓઇલમાં વધારો કરવો. દવા તરફ ન દોડવું. ઉલટી થવા જેવું થાય, તો લીંબુનો રસ ખાંડ નાખ્યા વગર થોડા પાણીમાં મેળવી પીવો. મસાલા–મરચું વિગેરે આ નવ માસ તો તજવાં જ જોઇએ.

૫. કેટલીક સ્ત્રીને આ સમયે ભાવા–અભાવા ખૂબ થાય છે; તે દૂર કરવાનો સરસ ઉપાય એ છે કે તેણે હંમેશાં 'કુનીની બાથ' લેવા. આ 'બાથ' લેવાથી શરીરબળ વધશે, કાંતિ વધશે અને પ્રસવ વખતે પીડા ઘણી ઓછી થશે. આવો અનુભવ ઘણી સ્ત્રીઓને થયો છે. ભાવા અભાવા થાય, ત્યારે

મન ઉપર અંકુશ પણ રાખવો. એક બે વખત જેની ઉપર મન દો વસ્તુનો ત્યાગ કરવાથી તે ભૂલી શકાય છે. દરેક વેળા પેટમાં રહેલા બચ્ચ રક્ષણનો વિચાર માએ અને બાપે કરવો ઘટે છે.

૬. ધણીની ફરજ છે કે આ સમયે સ્ત્રીની સાથે તકરાર કરી તેણે ગભરાટમાં નાખવી નહિ. તે ખૂશી અને સુખી રહે તેમ કરવું. ઘરકા ઘણો બોજો રહેતો હોય, તો ઓછો કરાવવા ધણીએ પ્રયત્ન કરવો જોઇ હંમેશાં થોડો વખત ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું એ જરૂરનું છે. ગર્ભ વ માના પેટમાં કંઇ પણ દવા ન જાય તેવી સંભાળ લેવી જોઇએ.

# ૨૧. બાળકોની માવજત.

૧. સૂવાવડ વખતે પણુ માએ અને બચ્ચાએ અંધારી કોટડીમાં, ગંદી ગોદડીમાં, હવા ન આવે તેમ નીચે તાપ રાખી બફાઇ રહેવાનું નથી. સૂવાવડીને અંધારામાં રાખવાનો રિવાજ ગમે તેવો જૂનો હોય છતાં ઘાતકી છે. હવા બંધ કરવાનો રિવાજ એથી પણુ ઘાતકી છે. નીચે તાપ રાખવાનો રિવાજ વગર જરૂરનો અને જોખમકારક છે. શર્દીની મોસમમાં સૂવાવડી ઓરતને જરૂર વિશેષ ગરમી જોઇએ. તેમ કરવાને સારૂ તેને વધારે ઓઢાડવું જોઇએ. ઓરડામાં શર્દી રહેતી હોય, તો બહારથી સળગાવેલી, ધૂમાડો ન ચાલતો હોય તેવી, સઘડી ઓરડામાં રાખી હવા ગરમ કરવી; પણુ ખાટલાની નીચે સઘડી રાખવાની જરા યે જરૂર નથી. સૂવાવડીની પથારીમાં ગરમ પાણીની બાટલી મૂકવાથી પણુ ગરમી આવશે. સૂવાવડીને મેલાં અને ગંદાં કપડાંમાં સૂવાડવામાં પણુ ઘાતકીપણું અને વહેમ રહ્યાં છે. સૂવાવડમાંથી ઉઠયા પછી બધાં કપડાં સારી રીતે ધોઇ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

૨. બચ્ચાંની તબિયતનો આધાર માની તબિયત ઉપર છે. એટલે ઉપર પ્રમાણે સાવચેતી રાખવા ઉપરાંત, માને માફક આવે તેવો સરસ ખોરાક આપવો જોઇએ. ગુંદર વિગેરે ખાવાથી ફાયદો હોય એમ જણાતું નથી. સૂવાવડી જો ઘઉંનો ખોરાક, કેળાં વિગેરે મેવાની સાથે ઓલીવ ઓઇલ મેળવી ખાશે, તો તેને શરીરે ગરમી રહેશે અને ઘણું સરસ દૂધ છૂટશે. ઓલીવ ઓઇલ લેવાથી દૂધ રેચક રહેશે અને તેથી બચ્ચાંને હમ્મેશાં સાફ દસ્ત આવશે. બચ્ચાંને કંઇ પણ દર્દ જોવામાં આવે તો માની તબિયત તપાસવી. બચ્ચાંને દવા આપવી એ તેને ખોઇ બેસવા બરોબર છે. બચ્ચાંની હોજરી ઘણી નાજુક હોઇ દવા વિગેરેનું ઝેર તરત ચડે છે. તે વખતે માએ જ દવા લેવી ઘટે છે; કેમકે દવાના ગુણુ સૂક્ષ્મ રૂપે માના દૂધમાં ઉતરશે. ઘણી વખત બચ્ચાંને ખાંસી કે દસ્ત જોવામાં આવે,

તો ગભરાવાને બદલે એક બે દિવસ રાહ જોવી, ખાસ કારણ હોય તે દૂર કરવું, એટલે દર્દ દૂર થશે. દોડાદોડ કરવાથી અને દવા કરવાથી બચ્ચાંની તબિયત જરૂર બગડશે.

૩. બચ્ચાંને હમ્મેશાં નવશેકા પાણીમાં નવડાવવાની જરૂર છે. તેને કપડાં જેમ બને તેમ ઓછાં પ્રહેરાવવાં જોઇએ. થોડા માસ તો કંઇ કપડાં ન હોય તો વધારે સારૂં. એક નાની સુંવાળી સફેદ ચાદરમાં લપેટવું અને પછી ઉપર ગરમ કપડું ઓઢાડવું એ સૈાથી સરસ છે. આમ કરવાથી બચ્ચાંને પહેરણ વિગેરે પહેરાવવાની અગવડ દૂર થશે અને કપડાં ઓછાં બગડશે તથા તેનો બાંધો નાજુક થવાને બદલે મજબૂત થશે. નાળની ઉપર ઝીણું ચોવડું કરેલું કપડું મૂકી તેની ઉપર નાનો પાટો બાંધવો જોઇએ નાળને દોરી બાંધી ગળે ભરાવવામાં આવે છે તે રિવાજ ખરાબ છે. પાટો હંમેશાં છોડવો જોઇએ. નાળની આસપાસ આળો ભાગ જોવામાં આવે, તો તેની ઉપર સાફ ચોખાનો ચાળેલો ઘણો જ ઝીણો લોટ સાફ રૂ વતી છાંટવો, એટલે આળો ભાગ સૂકાઇ જશે.

૪. જ્યાંસુધી માને દૂધ પુષ્કળ આવે, ત્યાંસુધી બચ્ચાંને બીજો કશો ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. જ્યારે દૂધ ઓછું થવા લાગે, ત્યારે ઘઉંને શેકી તેને દળી તે લોટ ગરમ પાણીમાં નાખી તેમાં થોડો ગોળ મેળવી બચ્ચાંને આપવાથી દૂધના જેવો જ ગુણ આપશે. આને બદલે અર્ધું કેળું છૂંદી તેમાં અર્ધી ચમચી ઓલીવ ઓઇલ નાખી બન્ને વસ્તુને બરોબર મીલાવીને આપવાથી સરસ થશે. જો ગાયનું દૂધ આપવું હોય, તો પ્રથમના વખતમાં ત્રણ ભાગ પાણી અને એક ભાગ દૂધ મેળવી તેને એક ઉભરો આવે, ત્યાંસુધી ગરમ કરી આપવું; તેમાં પણ થોડો શુદ્ધ ગોળ નાખવો. ગોળને બદલે ખાંડ વાપરવાથી ગેરફાયદો જોવામાં આવે છે. બચ્ચાંને ધીમે ધીમે લીલો મેવો વધારે અને વધારે આપવાની તજવીજ કરવાથી તેનું લોહી જન્મથી જ સુધરવા પર જશે, અને બચ્ચું તેજસ્વી તથા જોરાવર થશે. બચ્ચાંને દાંત આવે કે તરત જ અથવા તે પહેલાં જ ઘણી માતાઓ દાળ, ભાત શાક વિગેરે આપે છે, એ બચ્ચાંને ઘણો ગેરફાયદો કરનારૂં છે એ શંકા વિનાની વાત છે. મ્હા-કૉફી બચ્ચાંને હરગીઝ આપવા નહિ.

૫. બચ્ચું બરોબર મોટું થાય એટલે ચાલતાં શીખે, ત્યારે તેને પહેરણ વિગેરે કપડાં પહેરાવવાં. જોડાની બિલકુલ જરૂર નથી. બચ્ચાંને કાંટા વિગેરેમાં ચાલવાનું હોય નહિ, એટલે વગર જોડે રહેવાથી તેના પગ કઠણ થશે અને જોડામાં સંકડાઇ લોહીના ફરવાને હરકત થશે નહિ. શોભાને સારૂ મોટાં રેશમનાં તુઇવાળાં કપડાં, લેંઘી, માથા ઉપર ટોપી, ડોક વિગેરેમાં ઘરેણાં પહેરાવવાં એ બહુ જંગલી અને ઘાતકી રિવાજ છે. કુદરતે જે કાંતિ તેને આપી છે, તેમાં આપણે વધારો કરી શકીએ એમ માનવું એ કેવળ અભિમાન અને અજ્ઞાન છે.

૬. બચ્ચાંની કેળવણી તેના જન્મથી જ શરૂ થાય છે, અને તેના ખરા શિક્ષક તેનાં માબાપ જ છે એમ સમજવાનું છે. બચ્ચાંને ધમકાવવું, બચ્ચાંના શરીરને લાદવું, તેની હાજરીને ઠાંસવી, એ પણ એક કેળવણીના નિયમનો ભંગ છે. ચિડાઉ માબાપ પાસેથી બચ્ચું ચિડાઉ થતાં શીખશે, નાજુક માબાપ પાસેથી નાજુક થતાં શીખશે, બોલી પણ માબાપની શીખશે. માબાપના મોંમાંથી શુદ્ધ ઉચ્ચાર નિકળશે તો બચ્ચું શુદ્ધ બોલશે, માબાપ તોતડું બોલશે તો બચ્ચું તોતડું બોલશે, માબાપના મુખમાંથી ગાળો નિકળશે તો બચ્ચું ગાળો દેતાં શીખશે, માબાપ અનીતિ આચરતાં હશે તો બચ્ચું જરૂર અનીતિ ગ્રહણ કરશે. 'બાપ તેવા બેટા ને વડ તેવા ટેટા' એ કહેવત બરોબર છે. બાપનો અર્થ અહિં માબાપ છે. બાપનો ખોરાક બચ્ચું ખાતાં શીખશે અને જે કેળવણી બચ્ચું ઘરમાં મેળવે છે, તે કેળવણી તેને કદિ પાછળથી મળવાની નથી.

૭. આમ વિચાર કરતાં માબાપની ફરજ કેટલી બધી નાજુક છે એ જોઇ શકાય છે. માણુસ જાતની પ્રથમ ફરજ એ છે કે પોતાનાં બચ્ચાંને શુદ્ધ વર્તન શીખવી તેઓ તેમને અને પોતાને શોભાવે તેવાં થાય એમ કરવું. ફળ અને ઝાડને વિષે આપણે જોઇએ છીએ કે કેળમાંથી કેળાં જ થશે, અને સારૂં ઝાડ હશે તેમાંથી ઉત્તમ ફળ જ પાકશે. સારા જાનવરનાં બચ્ચાં સારાં જ ઉત્પન્ન થશે. માણુસ આ નિયમનો ભંગ કરે છે. પવિત્ર જણાતાં માબાપનાં બચ્ચાં અપવિત્ર જોવામાં આવે છે. તંદુરસ્ત દેખાતાં માબાપનાં બચ્ચાં રોગી જોવામાં આવે છે. આમ થવાનું મુખ્ય અથવા એક જ કારણ એ છે કે આપણે માબાપની પદવીને લાયક ન હોવા છતાં

ઘણી વાર આપણા સ્વચ્છંદે માબાપ બનીએ છીએ, પછી બચ્ચાંનો સ્વાર્થ શાને સંભાળીએ ? પણ નીતિમાન્ માબાપને તો લાજમ છે કે તેઓએ પોતાનાં છોકરાંને સરસ રીતે ઉછેરવાં. આમ કરવા સારૂ મા અને બાપ બન્નેને શુદ્ધ કેળવણીની જરૂર છે. જ્યાં માબાપ એવી કેળવણી પામેલાં નથી, ત્યાં તે માબાપ જો પોતાની ભૂલ સમજે, તો તેઓએ પોતાનાં બચ્ચાંને બીજા સુશિક્ષિત–નીતિમાન્ માણસને સોંપવાં જોઇએ. નિશાળોમાં જઇ બચ્ચાં સદ્દવર્તન શીખે એ આશા રાખવી ફોકટ છે. સદ્દવર્તન શીખવવાનો રસ્તો એક જ છે, અને તે એ કે તેવાં સંજોગોમાં છોકરાંઓને નિરંતર રહેવાનું મળે. ઘેર એક પ્રકારનું શિક્ષણ અને નિશાળોમાં બીજા પ્રકારનું શિક્ષણ હોય, તો બચ્ચાં કદિ સુધરી શકતાં નથી. ઉપરના વિચાર પ્રમાણે કેળવણી આપવાનો અમુક જ વખત છે એવું કંઇ આવતું નથી. બચ્ચું જન્મે છે ત્યારથી તેની કેળવણી શરૂ થાય છે; અને ત્યારથી જ તેને શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક અથવા ધાર્મિક કેળવણી મળે છે. શબ્દજ્ઞાન તો તે જ્યારથી તોતડું બોલવા માંડે છે ત્યારથી જ મેળવે છે. અક્ષરજ્ઞાન પણ રમતમાં અને રમતમાં માબાપની પાસેથી લઇ શકે છે. આગળના જમાનામાં તો એમ જ થતું; હવે નિશાળે બેસાડવાનો રિવાજ ચાલ્યો છે. માબાપ બચ્ચાં પ્રત્યેની પોતાની જે ફરજ છે તે બરોબર સંભાળે, તો તેઓ કેટલે ઉંચે ચડી શકે તેની હદ બાંધી શકાતી નથી; પણ બચ્ચાંને આપણાં રમકડાં માફક રાખી, તેઓને ખોટાં લાડ લડાવીએ, તેઓની ઉપર ખોટું હેત કરી મિઠાઈ, શોભિતાં કપડાં વિગેરે વડે તેઓને બચપણથી બગાડીએ, ખોટું હેત લાવી તેઓને ગમેતેમ કરવા દઇએ, પૈસાના લોભમાં પડ્યા રહી બચ્ચાંને પણ પૈસાનો લોભ શીખવીએ, વિષયમાં રગદોળાયેલા રહી વિષયનો દાખલો બચ્ચાંઓને આપીએ, આળસુ રહી તેઓને આળસુ બનાવીએ, ગંદા રહી ગંદકી શીખવીએ, જૂઠું બોલી જૂઠું શીખવીએ; તો પછી પ્રજા નબળી, અનીતિવાળી, જૂઠી, વિષયી, સ્વાર્થી અને લાલચુ થાય તો તેમાં શી નવાઇ! આ વાક્યો ઉપર સમજુ માબાપે બહુ વિચાર કરવાની જરૂર છે. હિંદુસ્થાનનું અર્ધું ભવિષ્ય તો માબાપોના હાથમાં છે.

# ૨૨. બાળમરણ.

૧. ન્યુઝીલાંડમાં એક વર્ષમાં એક હજાર બાળકોમાંથી ૫૧ નું મરણ થાય છે. મુંબઈમાં ૩૨૦ અને સંયુક્ત પ્રાંતમાં ૩૫૨. આ હકીકત ગમે તે રીતે તપાસીએ, તોપણ આપણને કમકમાટી ઉપજાવનારી છે. કેટલાંક કારણો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) હવા, (૨) ખોરાક, (૩) બાળવિવાહ અને કજોડાં, (૪) સ્વચ્છંદ, (૫) આરોગ્ય વિષે અજ્ઞાન, (૬) અસહ્ય મોંઘવારી.

૨. આપણી હવા આપણે બદલી શકતા નથી. સારામાં સારી હવાવાળા મુલકોમાંનો ન્યુઝીલાંડ એક પ્રદેશ છે. પ્રમાણમાં હિંદુસ્થાનની હવા દુર્બળ કરનારી ગણાય છે. ઘણી ગરમીમાં શરીરને બરોબર બાંધવું એ મુશ્કેલ છે. ગરમી કરતાં પણ ભેજવાળા પ્રદેશ વધારે હાનિકારક છે એવો સાર્વજનિક અનુભવ છે. એમ છતાં ઇશ્વરે મનુષ્યને એટલી શક્તિ આપી છે કે તે ઘણે ભાગે આવી અગવડોને ઓળંગી શકે છે. ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં સૌ કોઇ આવી અડચણો દૂર કરે છે. જેટલે દરજ્જે મરણ પ્રમાણ ઓછું કરવામાં હવા પ્રતિકૂળ છે, તેટલે દરજ્જે આપણે યોગ્ય ઇલાજો લઇને હવાની પ્રતિકૂળતા મટાડી શકીએ છીએ. આમાં આપણી ગરીબાઇ એ મોટામાં મોટું વિઘ્ન છે.

૩. બાળકોનો ખોરાક હંમેશાં જોઇએ તેવો નથી હોતો. બાળકોના ખોરાકનો વિષય સમજવો ઘણો સહેલો છે. બાળક માતાના દૂધ ઉપર અને માતાનું દૂધ બંધ થાય એટલે ગાયના દૂધ ઉપર જ ઉછેરાવું જોઇએ, તેને બદલે બાળકને હજુ દાંત નથી આવ્યા તેના પહેલાં દૂધને બદલે રાંધેલું અનાજ આપવામાં આવે છે. બાળકની હોજરી અનાજ પચાવવા તૈયાર નથી હોતી એના પહેલાં તેને અનાજ મળે છે, તેથી બાળકને રોગો થાય છે, તે નબળું બને છે, અને કેટલીક વેળા વગર મોતે મરે છે. અયોગ્ય

ખોરાકમાં પણ આપણી ગરીબાઇ અને આપણું અજ્ઞાન મુખ્ય કારણો છે.

૪. ઉપરનાં બંને કારણ કરતાં પણ મોટું કારણ બાળવિવાહ અને કજોડાં છે. પંદર વર્ષની છોકરી પ્રસવને લાયક હોય જ નહિ. એવી છોકરીના સંતાનમાં શહુર અથવા જીવનશક્તિ મંદ હોય છે. આપણાં બાળકો એટલાં દમ વિનાનાં હોય છે કે તેને ઉછેરવાં એ ઘણી મુશ્કેલીનું કામ થઇ પડે છે. ઘણાં બાળકો પોતાના પહેલા વર્ષની અંદર જ મરણ પામે છે, અને જેમ બાળવિવાહને તેમ કજોડાંને ઘણાં બાળકોનાં મરણ આભારી છે. યોગ્ય ઉમ્મરે પહોંચ્યા પહેલાં જે પુરુષો લગ્ન કરે છે તેને થતી પ્રજા ન જીવી શકે એ નવાઇની વાત નથી.

૫. વળી સ્વચ્છંદ એ પણ બાળકોના મરણનું પ્રમાણ અવશ્ય વધારે છે. પશ્ચિમના લોકો ધર્મને અર્થે નહિ, પણ પોતાના શરીરની સુખાકારીને અર્થે, અને ઘણી પ્રજા વધે તો તેનું પાલન કરવું મુશ્કેલ થાય તેથી પ્રજોત્પત્તિ ઉપર અંકુશ રાખે છે. આપણે સારૂ એવો હેતુ સ્વચ્છંદ રોકવા પૂરતો નથી થતો, પણ હિંદુસ્થાનમાં ધર્મમય જીવન ગાળવાનો આપણે પશ્ચિમના દેશો કરતાં ભારે દાવો કરીએ છીએ, છતાં આપણે ધર્મે મૂકેલા અંકુશોને ગણકારતા નથી, તેથી ઘણાં માબાપો ધર્મનો કે અર્થનો વિચાર કર્યા વિના વિષયાસક્ત રહી પ્રજાની ઉત્પત્તિ વખતે કે કવખતે કર્યા જ કરે છે. પરિણામે જાણ્યેઅજાણ્યે રોગી બાળકો જન્મે છે, અને તેથી બાળ અવસ્થામાં જ મૃત્યુને વશ થાય છે.

૬. આરોગ્ય વિષેના નિયમોનું આપણને અઘોર અજ્ઞાન છે. માતા અથવા પિતા એમાંથી એકેને એ વિષે કાંઇ જ્ઞાન નથી. જ્યાં જ્ઞાન છે ત્યાં તેનો અમલ કરવાનું આળસ છે, અને જ્યાં આળસ નથી ત્યાં સાધનોનો અભાવ છે. પરિણામ એનું એ જ આવે છે કે બાળકોમાં મરણ વધતાં જાય છે. ઘણી વેળા કેવળ અજ્ઞાની સુયાણી બાળકોની હત્યાનું કારણ બને છે. તેને સુવાવડીની માવજતની ખબર હોતી નથી. સામાન્ય નિયમોનું પાલન માતા પાસે એ કરાવતી નથી. બાળકો જન્મતાં જ કફોડી સ્થિતિમાં ઉછરે છે અને મરણનો ભોગ થઇ પડે છે. જો પ્રથમના બે માસ સુધીમાં બાળક ઉગરી ગયું તો સુયાણીના જેટલી જ

એઓની માતા બચ્ચાંને ગમે તેમ ઉછેરીને જ્યારે તેને મારતી નથી, ત્યારે તેની તબિયતને તો જરૂર ધક્કો પહોંચાડે છે.

૭. છેલ્લું કારણ વધતી જતી અસહ્ય મોંઘવારી છે. મોંઘવારીને લીધે દૂધ ઘીના સાંસા પડે છે. ઘઉંના ખોરાકની જરૂર છે, ત્યાં ઘઉં પણ મળતા નથી. એટલે માતાનું દૂધ દહાડે દહાડે નબળું થાય છે, અને માતાનું દૂધ બંધ થતાં માતાના જ્ઞાન છતાં યે બચ્ચાંને, સારૂં કે પૂરતું દૂધ મળતું નથી. ટાઢને સમયે કપડાં નથી મળતાં, ઘરની સગવડ પણ ઓછી જ મળે છે. આમ સંજોગોની પ્રતિકૂળતા એટલી બધી છે કે બાળકોના ભયંકર મરણ પ્રમાણમાંથી ઉગરવું મુશ્કેલ થઇ પડયું છે.

૮. એમ છતાં ઉપાયો લીધે જ છૂટકો છે. ઉપાયો લઇ શકાય એવા છે. પ્રજાની કેળવણી સારા પાયા પર મૂકાય, તો સહેજે બાળક ઉછેરવાનું સામાન્ય જ્ઞાન મળે. દરમિયાન બાળઉછેરના નિયમો સમજાવવા સારૂ ઘણી સરળ ભાષામાં નાનાં પુસ્તકો લખી તેનો ફેલાવો થાય, ભાષણો મારફતે માતાપિતાને જ્ઞાન અપાય, ભેજવાળી હવામાંથી કેટલેક દરજ્જે દરેક જણ પોતાનો બચાવ અલ્પ પ્રયત્નથી કરી શકે છે. ઘરની આસપાસનો અને ઘરમહિનો ભેજ જાતમહેનતથી દૂર કરી શકાય. બાળકને સારૂ દૂધ બીજી કરકસર કરીને પણ મેળવવું અશકય ન હોવું જોઇએ. દૂધના જેવો સંપૂર્ણ ખોરાક બીજો નથી.

૯. મોંઘવારી એ એવી પીડા છે કે તેનો ઇલાજ કોઇ પણ રીતે થઇ જ રહેશે, એવી મારી માન્યતા છે. પ્રજાની કમાણી વધે તો મોંઘવારી સહન થાય. એટલે કાં તો કમાણી વધશે અથવા મોંઘવારી દૂર થશે એમાં શક નથી, છતાં આપણો ધર્મ તો મોંઘવારી દૂર કરવાના ઇલાજો જ લેવાનો છે.

# ૨૩. અકસ્માત્-ડૂબવું.

૧. જે અકસ્માતો વખતોવખત બન્યાં કરે છે તેને સારૂ સાધારણ જ્ઞાન દરેક માણસને હોવું જોઇએ, જેથી કોઇ પણ માણસનો પ્રાણ જતો હોય તે વેળા મદદ કરી શકાય. આવા પ્રકારનું જ્ઞાન બચપણથી જ છોકરાંઓને આપવાથી તેઓમાં દયાનો ગુણ વધવાનો સંભવ છે.

૨. પ્રથમ તો આપણે ડૂબેલા આદમીની માવજતનો વિષય તપાસીશું. ઇંગ્લાંડમાં આવા અકસ્માતોમાં મદદ કરવા સારૂ પરોપકારી મંડળ સ્થપાયેલું છે. તેણે કેટલીક કિંમતી સૂચનાઓ બહાર પાડી છે. તેમાંથી મુખ્યત્વે નીચેની ટીપ કેટલાક ફેરફાર અને વધારા સાથે લીધેલી છે. એમ કહેવાય છે કે શ્વાસ રૂંધાયા પછી માણસ ભાગ્યે પાંચ મિનિટ જીવી શકે છે; એટલે પાણીમાં ડૂબતા માણસને કહાડ્યા પછી તેનામાં જીવ ઘણે જ થોડે અંશે હોય છે. તેને રાખવાને ડૂબેલાને સાવચેત કરવા તરત ઉપાયો લેવાની જરૂર પડે છે. આમાં મુખ્ય વસ્તુ બે જોવાની રહે છેઃ એક તો કૃત્રિમ શ્વાસ શરૂ કરી દર્દીને બરોબર શ્વાસ લેતો કરવો અને બીજો એ કે દર્દીને ગરમી આપવી. ઉપચારનો વિચાર કરતાં આપણે યાદ રાખવાની જરૂર છે કે ઘણે ભાગે દર્દીની સારવાર તરત કરવી હોય, તો નદી કિનારે જ્યાં બધાં સાધન ન મળે તેવી જગ્યાએ કરવી પડે છે. બે કે ત્રણ માણસ જો ડૂબતા માણસની પાસે હોય તો જ ઉપાયો બરોબર લઇ શકાય એવી સ્થિતિ હોય છે. આવે વખતે મદદ કરનારા માણસમાં સમયસૂચકતા, ધીરજ અને ત્વરા હોવાં જોઇએ. મદદ કરનારા પોતે ગભરાટમાં પડે, તો કશું યે ન બને. વળી જો બે ત્રણ માણસમાં બધા પોતાની મરજી પ્રમાણે કરવા ધારે અથવા એકબીજાને સલાહ આપવા બેસે, તોપણ દર્દીને બચાવવો મુશ્કેલ પડે. પાસેનાઓએ વધારે હુશિયાર માણસને પારખી લઇ તરત તે જે પ્રમાણે કહે તે પ્રમાણે કરવા મંડી જવું જોઇએ.

૩. દર્દીને બહાર કહાડ્યા બાદ તરત તેનાં ભીંજાયેલાં કપડાં કહાડી નાખવાં જોઇએ. પાસે જે કંઇ કપડાં હોય તે વડે દર્દીનું શરીર લૂછી નાખવું. પછી તેના કપાળ ઉપર હાથ રાખી ધીમેથી એક મિનિટ ભર દર્દીને ઉંધો સૂવાડવો. તેની છાતી પર હાથ રાખવો અને તેના મોમાંથી કચરો પાણી વિગેરે કહાડી નાખવાં. જીભ બહાર નિકળશે તે પકડી લેવી. હાથમાં રૂમાલ વિગેરે વસ્તુ રાખી હોય, તો જીભને પકડી શકાશે. જીભ બહાર કહાડ્યા પછી ચેતનક્રિયા ચાલે ત્યાંસુધી બહાર જ રાખવી. પછી દર્દીને તરત ચતો સૂવાડવો, પણ માથું અને ધડનો ઉપલો ભાગ પગ કરતાં જરા ઉંચે રાખવા. હવે તેના માથા આગળ એક માણસે ઘુંટણિયા ભર બેસવું. દર્દીના હાથ ધીમેથી ઉંચકી લાંબા અને સીધા મદદ કરનારની તરફ લઇ જવા. આથી પાંસળી ઉંચી ચડશે અને બહારની હવા દર્દીના શરીરમાં જશે. પછી તરત પાછા હાથ વાંકા વાળી દર્દીની છાતી પર ચાંપવા. આમ કરવાથી પાંસળી દબાશે અને દર્દીના શરીરમાંથી શ્વાસ બહાર આવશે. છાતી પર ગરમ અને ઠંડા પાણીની છાલક માર્યા કરવી. આસપાસ સાધન હોય અને દેવતા કરી શકાય, અથવા તરત ક્યાંકથી દેવતા આણી શકાય, તો દર્દીને ગરમ શેક કરવો અને ગરમી લાવવી. આસપાસનાં માણસોએ પોતાનાં કપડાં જે હોય તે દર્દીને ઓઢાડવાં. દર્દીના શરીરને બરાબર ચોળવું કે જેથી તેનામાં ગરમી આવે. આ બધા ઉપચારો લાંબા વખત સુધી કર્યા કરવાની જરૂર છે. આશા એકદમ છોડી દેવાની જરૂર નથી. દાક્તર વેહીંગ લખે છે કે આ પ્રમાણે ઉપચારોથી દર્દીમાં પાંચ કલાકે પણ શ્વાસ આવેલો છે; એટલે ઉત્સાહપૂર્વક અને ઝપાટાબંધ ઉપરની ક્રિયાઓ કરવાની છે. દર્દીમાં જો જીવ આવ્યો હોય, તો તરત તેને ગરમ વસ્તુ પીવાને આપવી. નારંગીના રસને ગરમ પાણીમાં નાખીને આપવાથી અથવા તજ, લવંગ અને તીખાંનો ઉકાળો આપવાથી દર્દી સતેજ થશે. દર્દીને નાકે તમાકુ સુંઘાડવાથી પણ વખતે ફાયદો થવાનો સંભવ છે. દર્દીની આસપાસ વીંટાઇને નકામા કોઇએ નહિ ઉભવું જોઇએ, કેમકે દર્દીને જેટલી ખુલ્લી હવા મળે તેટલી જરૂરની છે.

૪. દર્દીના મરણની નિશાની સાધારણ રીતે નીચે પ્રમાણે છેઃ—તેનો શ્વાસ બંધ થશે અને હાથ અથવા નળી મૂકતાં છાતીમાં ધબકારો નહિ માલમ પડે. નાડી બંધ હશે, આંખ અર્ધી બંધ હશે, ડોળા મોટા થયેલા

હશે, જડબાં ખીડાઈ ગયાં હશે, આંગળી વળેલી હશે, જીભ દાંત વચ્ચે હશે, મોં ઉપર ફીણુ હશે, નાક ઉપર લાળ હશે અને આખા શરીર ઉપર અતિ ફીક્કાશ હશે. તેના મોં પાસે પીછું મૂકવાથી તે ફરફરશે નહિ. આરસી મૂકવાથી તેની ઉપર શ્વાસની ધુમસ નહિ ચડે. આ બધી નિશાનીઓ સાથે હોય, તો ઘણે ભાગે જીવ ગયો છે એમ માનવું; પણ દાક્તર મૂર કહે છે કે આ બધી નિશાનીઓ હોય છતાં પણ કેટલીક વેળા જીવ ગયેલો હોતો નથી. જીવ ગયાની ખરી નિશાની તો એ જ છે કે શરીરમાં સડો શરૂ થયો હોય. આટલું સમજ્યાથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે દર્દીની માવજત લાંબા કાળ સુધી કર્યા પછી જ આશા છોડવી.

# ૨૪. અકસ્માત્-દાઝવું.

૧. કોઈ પણ માણસના કપડાં કે કંઇ સળગી ઉઠે, ત્યારે આપણે ગભરાઇ જઇએ છીએ, તેથી દાઝ્યા ઉપર ડામ દેવા જેવું થાય છે. દાઝેલા માણસને મદદ કરવાને બદલે આપણે તેને મહા દુઃખ પેદા કરીએ છીએ, તેથી દાઝેલા માણસને સારૂ શું ઇલાજ લેવા એ જાણી લેવાની બધાંની ફરજ છે.

૨. કપડાં સળગી ઉઠે તે માણસે પણ ગભરાવું નહિ, પણ તરત છેડા વિગેરે હોય, તો હાથમાં લઇ ઝપાટાથી ચોળી નાખવો. જો આખો ભાગ સળગી ઉઠ્યો હોય, તો તરત ધૂળમાં આળોટવું, શેતરંજી જેવું કઠણ લુગડું વિગેરે હોય, તો તે તરત લપેટી લેવું, પાણી હોય તો પાણી છાંટવું. આગ ઠરે કે તરત દાઝ લાગ્યો છે કે નહિ તે જોવું: દાઝ હોય તો તે જગ્યાએ કપડું ચોંટી જવાનો સંભવ છે. એ કપડું ઉતરડવું નહિ પણ જ્યાં ચોંટેલું હોય ત્યાં રહેવા દઇ બાકીનો ભાગ કાતરથી કાપી નાખવો, ચામડી ન ઉતડાય એ ખૂબ સંભાળવું. આ સ્થિતિમાં દર્દીને રહેવા દઇ તરત સાફ માટી એકઠી કરીને તેમાં ઠંડું પાણી મેળવી તેની લોપરી કરીને બરોબર પાટો બાંધી દેવો, એટલે દાઝ તદ્દન મટી જશે તથા દર્દી ઓછામાં ઓછું દુઃખ પામશે. લુગડું ચોંટેલું હોય તે પાટો મેલતી વેળા રહેવા દેવામાં જરા પણ અડચણ નથી. માટીનો પાટો સૂકાઇ જાય કે તરત બદલાવવો. ઠંડા પાણીના ઉપયોગથી ડરવાની જરા યે જરૂર નથી.

૩. આ ઉપાય જેને ન સૂઝે તેને સારૂ નીચેના ઇલાજો છે, તે જાણી લેવા ઠીક છે. તે ઇલાજો અંગ્રેજી લેખકના પુસ્તકમાંથી લીધેલા છે. કેળનું લીલું પાંતરૂં લેવું, તેની ઉપર ઓલીવ ઓઇલ કે મીઠું તેલ ચોપડવું, અને તે પાંતરૂં દાઝવા ઉપર મૂકી બાંધી દેવું. પાંતરાને બદલે સાફ સુંવાળું કપડું લઇ તેલમાં બોળી મૂકી દીધું હશે તોપણ ચાલશે. સરખે ભાગે અળસીનું

તેલ અને ચૂનાનું પાણી મેળવી બરોબર હલાવી તેનો ઉપયોગ પણ ફાયદાકારક છે. ચોંટેલાં કપડાં ન ઉખડે, તો નવસેકા દૂધ અને પાણીથી પલાળવું; તે તદ્દન પલળે એટલે તેને ઉખેડી શકાશે. તેલના પાટા બાંધ્યા હોય તે પહેલી વખતના બે દિવસે ઉખેડવા, પાછળથી હમ્મેશાં છોડવા અને નવા બાંધવા. ફોલ્લા પડ્યા હોય તે ફોડી નાખવાની જરૂર છે. ચામડીને ઉતરડવાની જરૂર નથી.

૪. દાઝ લાગવાથી ચામડી માત્ર લાલ જ થઇ હોય, તો માટીના પાટાને પહોંચી શકે એવો એક પણ ઇલાજ નથી; તેથી બળતરા તરત બંધ થશે.

૫. આંગળામાં દાઝ થયો હોય, તો સાફ પાટાથી એક બીજાને ન અડકે એવી સંભાળ રાખવી. કેટલીક વેળા જલદ તેજાબો ચામડી પર બળવાથી માણસ દાઝે છે, ત્યારે પણ ઉપર પ્રમાણે ઉપાયો કામના છે.

# ૨૫. અકસ્માત્-સર્પદંશ વિગેરે.

૧. સર્પ હિંદુમાં પૂજાય છે. નાગપાંચમનો દિવસ ખાસ સર્પની પૂજાનો દિવસ ગણાય છે. શેષનાગ ઉપર પૃથ્વીનો ભાર સર્પનો ભય સમજી શકાય છે. તેનું ઝેર જો બરોબર લાગે તો મોત જ નિપજે છે અને મોતને આપણે ઇચ્છતા નથી, તેથી સર્પથી ડરીએ છીએ. સર્પને ભયથી પૂજીએ છીએ એ પણ સમજાઇ જાય છે. જો સર્પ તદ્દન નાનો જંતુ હોત, તો તે એવો ભયંકર છતાં વખતે આટલો ન પૂજાત; પણ મોટું વિશાળ, સુંદર અને વિચિત્ર પ્રકારનું પ્રાણી હોવાથી તેની પૂજા પણ થાય છે.

૨. સાધારણ અનુભવ છે કે સર્પ એકાએક કરડતો નથી; તેને છેડ્યો હોય ત્યારે જ કરડે છે. એ તેનું જ્ઞાન નહિ સૂચવતું હોય ? કદાચ જ્ઞાન નહિ તો નિર્દોષપણું નહિ હોય ! તેના બચાવમાં તેનાં દાંત તે વાપરે છે, તેમ તો માણસ પણ હંમેશાં કરે છે. હિંદુસ્થાન અથવા તો કોઇ પણ જગ્યા સર્પ વિનાની કરવાનો પ્રયાસ એ હવાની સાથે બાથ ભીડવા જેવો જણાય છે.

૩. સર્પને પેદા કરનાર પણ એક જ ઇશ્વર છે. ઇશ્વરનાં બધાં કાર્ય આપણે સમજવાને શક્તિમાન્ નથી. તેણે વાઘ, સિંહ, સર્પ, વીંછી વિગેરેને માત્ર આપણે મારી શકીએ એવા ઇરાદાથી તો નહિ જ સરજ્યાં હોય. સર્પો પોતે મંડળ ભરીને વિચારે કે માણસો તેઓને જ્યાં દેખે ત્યાં મારે છે, એટલે શું માણસને માત્ર સર્પને મારવાને જ ઇશ્વરે પેદા કર્યો હશે, તો તે વિચાર જેમ ખોટો ગણાશે, તેમ સર્પ વિગેરેને વિષે આપણો વિચાર પણ ખોટો હોવો જોઇએ.

૪. સેન્ટ ફ્રાન્સિસ એ યુરોપમાં મહા યોગી થઇ ગયો. તે જંગલોમાં સર્પો વિગેરેમાં ફરતો છતાં તેઓ તેને ઇજા ન કરતા એટલું જ નહિ, પણ તેની સાથે મૈત્રી રાખતા. હિંદુસ્થાનનાં જંગલોમાં હજારો જોગી-ફકીરો વસે

છે. તેઓ વાઘ, વરૂ, સર્પો વિગેરેમાં નિર્ભયપણે ફરે છે, અને તેઓને ઇજા થતી જોવામાં આવતી નથી. કોઇ કહેશે કે તેમાં પણુ સર્પદંશથી કે ફાડી ખાનારાં જાનવરેાથી ખેા થતેા હશે તેા એ વાત સંભવિત છે, પણુ આટલું આપણે જાણીએ છીએ કે સર્પાદિ જંતુએા એટલા બધા છે અને તેના પ્રમાણુમાં જોગી–ફકીર એટલા થેાડા છે કે જો તે નાશકારક પ્રાણીએા તેઓની પુંઠે જ લાગે તેા તેઓમાંથી એક પણુ જીવી ન શકે. જોગી–ફકીર આ પ્રાણીએાની સામે થવાનાં સાધન રાખતા નથી એ આપણે જાણીએ છીએ અને માનીએ છીએ; એટલે એમ સાબિત થાય છે કે કેટલાંક ભયંકર ગણાતાં પ્રાણીએા કેટલાક જોગી–ફકીરેાની સાથે મૈત્રી રાખે છે, અથવા તેા તેઓને જતા મેલે છે. હું તેા એમ માનનારેા છું કે જ્યારે આપણે દરેક જીવને વિષે વેરભાવ તજી દઇએ છીએ, ત્યારે તે જીવ આપણી ઉપર વેરભાવ કરતા નથી. દયા અથવા પ્રેમ એ મનુષ્યનેા મહાગુણુ છે, તે વિના તેનાથી ઇશ્વરને ભજી શકાતેા નથી. દયા એ ધર્મનું મૂળ છે, એમ બધા ધર્મમાં ઓછી વધતી ઝાંખી આપણુને થાય છે.

૫. વળી સર્પ વિગેરેની ઉત્પત્તિ અથવા તેઓનેા ક્રૂર સ્વભાવ તે આપણા સ્વભાવનેા પડઘેા કેમ ન હેાય ? માણુસેામાં ઘાતકીપણું એાછું છે ? આપણી જીભમાં સદા સર્પદંશ ભર્યો છે. આપણે વાઘ વરૂની પેઠે આપણા ભાઇઓને જ ફાડી ખાઇએ છીએ, ધર્મ–પુસ્તકેામાં એવું જોવામાં આવે છે કે જ્યારે માણુસ નિર્દોષ બનશે, ત્યારે ઘેટાં અને વાઘ પણુ દેાસ્તી કરી રહેશે. આપણા શરીરમાં જ્યાંસુધી વાઘ–ઘેટાંની લડત ચાલ્યા કરે છે, ત્યાંસુધી આ જગત્–શરીરમાં તેવી લડત ચાલે એમાં શી નવાઇ છે. જગતની આરસી રૂપે આપણે છીએ. જગતના બધા ભાવ આપણા શરીર–જગતમાં રહ્યા છે. તેને બદલીએ તેા જગતના ભાવ પણુ બદલાય એ દેખીતું છે. જે જે માણુસ પેાતાના ભાવ બદલે છે, તે તે માણુસને વિષે જગત્ બદલાય છે; એ ઇશ્વરની મહામાયા છે, એ ખૂબી છે, અને તેમાં આપણું સુખનું મૂળ છે. બીજાના કાર્યની રાહ આપણુને જોવાની નથી રહેતી.

૬. આમ લંબાણુથી સર્પદંશના વિષય ઉપર લખવાનેા હેતુ એ છે કે સર્પદંશના સ્થૂલ ઉપાય માત્ર બતાવવા કરતાં તેમાં જરા ઉંડા ઉતરતાં વધારે ચમત્કારી ઇલાજ આપણુને એવા બધા ભાઇઓની સામે મળી આવે

છે, અને તે ઇલાજને એક પણ વાંચનાર ગ્રહણ કરવા યત્ન કરે, તો આ લખાણ નિરર્થક નહિ ગણાય.

૭. હાલના શોધકો પણ આટલું કહે છે કે જે માણસનું શરીર નીરોગી છે, જેનું લોહી તપેલું નથી અને જેનો ખોરાક સાત્વિક છે તે માણસને એકાએક સર્પનું ઝેર ચડતું નથી; તેથી ઉલટું જે માણસનું લોહી દારૂ વિગેરે પીને કે ખૂબ મસાલાદાર કે ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા ખોરાક ખાઇને ઉકળી રહેલું છે તેના શરીરમાં સર્પનું ઝેર તરત પ્રસરે છે અને મરણ તરત થાય છે.

૮. એવા પણ અખતરા કરી બતાવવામાં આવ્યા છે કે જે માણસ ભયભીત થયો છે અથવા જે માણસ ગુસ્સાથી ઉકળી રહ્યો છે તે માણસને ઝેર ચડે તો તેની અસર તે જ ક્ષણે વધારે જલદ થશે. ગુસ્સાને વખતે કે ભયને વખતે નાડી જલદ ચાલે છે અને છાતીમાં ધબકારા વિશેષ ચાલે છે, એ વાત દરેક માણસ પોતાને સારૂ અનુભવી શકે છે. જ્યારે જ્યારે લોહી વધારે જોસભેર વહે છે, ત્યારે ત્યારે વધારે ગરમ થયેલું હોય છે, અને ગુસ્સા વિગેરેથી થયેલી ગરમી એ ખોટી ગરમી છે, તેથી તે નુકસાનકારક છે; ગુસ્સો એ એક પ્રકારનો તાવ છે એમાં શંકા કરવા જેવું નથી. એટલે આપણે એટલું તો જોઇ શકીએ છીએ કે સર્પાદિના ઝેરનો સરસમાં સરસ બચાવ એ છે કે આપણે સાત્વિક એટલે કુદરતે આપણને બતાવેલો ખોરાક જોઇ તે ભાગ લેવો, ગુસ્સો ન કરવો, ભયભીત ન થવું. સર્પ કરડે તોપણ 'હાય મૂઆ' એમ માની યોગ્ય ઇલાજ લેવાયા પહેલાં મરી ન રહેવું; પોતાની સ્વચ્છ જિંદગીની અકસીર અસર ઉપર ભરોસો રાખવો અને છેવટે જ્યાંસુધી ઇશ્વરે નિર્માણ કર્યું છે, ત્યાંસુધી જ જિંદગી નભશે એમ જાણી ધીરજ જાળવવી.

૯. સર્પદંશથી થતાં ઘણાં મોત માત્ર ભયથી કે અયોગ્ય ઇલાજથી નિપજે છે, આવું પોર્ટ ઇલિઝાબેથના સંગ્રહસ્થાનના ઉપરી મી. ફીટ્ઝ સીમને બતાવી આપ્યું છે. તેણે સર્પોનો ઘણાં વર્ષો થયાં અભ્યાસ કર્યો છે.

તેણે સર્પના ઝેર વિષે અખતરા કર્યા છે, જૂદા જૂદા સર્પોની માહિતી છે અને ઇલાજો પણ બતાવ્યા છે. તેમાં તે જણાવે છે કે ફાળ પ: માણસો જોખમમાં પડતા તેણે અનુભવ્યા છે, અને કેટલાકને ઘણા ક ઇલાજોથી મરવું પડયું છે.

૧૦. બધા સર્પ કંઇ ઝેરી હોતા નથી અને ઝેરી સર્પમાંના ઝેરથી તાત્કાલિક મરણ નિપજતું નથી. વળી બહુ ઝેરી સર્પને હમ્મેશાં ઝેરની આખી થેલી આપણા લોહીમાં રેડવાની તક મળતી આવું સમજી કોઇ પણ માણસે સર્પ કરડે કે તરત ધાસ્તીમાં પડવાની નથી. તે પોતે પોતાનો ઇલાજ તરત કરી શકે એવો સહેલો ઇલાજ હ વાપરવામાં આવે છે, અને તે આ છેઃ—

૧૧. સર્પ કરડે તે ભાગથી ઉંચે કસીને રૂમાલ બાંધી દેવો, મજબૂત પેનસીલ કે લાકડીના કટકાથી વળ દઇ સખ્ત રીતે બાંધી છે. બાંધવાનો હેતુ એ છે કે નસો વાટે ઝેર આગળ જતું અટકે. ક કર્યા પછી એક ઝીણી અણીવાળા ચપ્પુ વતી ઝેર લાગ્યું હોય તે જ અર્ધા એક ઇંચ જેટલો છેદ કરી લોહી કહાડવું. પછી તેમાં પરમે ઑફ પોટાસ નામના ક્ષારની લાલ કાળી ભૂકી ચોળી દેવી. આ મહા ભારે અને અચૂક ઇલાજ ગણવામાં આવે છે. ભૂકી એક તરફ શકાય અને બીજી તરફ વળદાર નાનું અણીદાર ચપ્પુ હોય એવી હ ઘાટની દોઢેક ઇંચ લાંબી નળીઓ વેચાતી પણ મળે છે. આ ઇલાજ હ ન હોય તો દર્દીના ઘાને બીજા માણસે અથવા દર્દીએ જ ચૂસવો ચૂસેલું થૂંકી કહાડવું. જેના મોંમાં ચાંદાં હોય તેનાથી ચૂસવાનું ક થઇ શકે; કેમકે ચૂસેલું તે ઝેર છે. આ ઇલાજ સર્પદંશ પછી પાંચ મિનિટની અંદર લેવાય તો જ કામ આવે છે. ઝેર લોહીમાં ફરી પછી ઉતરવું એ ભાગ્યે જ બને છે. માટીના પ્રયોગો કરનાર જુસ્ટ છે કે તેણે સર્પથી દંશાયેલા મરી ગયેલા જણાતાને માટીના પ્રયોગથી કરેલો. માટીનો ખાડો કરી દર્દીને તેમાં સુવાડ્યો અને તેના આખા ઉપર ખોદેલી માટી લાદી. આથી માટીએ શરીરને ગરમી આપી અને ચૂસી લીધું અને દર્દી ઉઠયો. આવા બીજા દાખલા પણ જુસ્ટ આ

મને સર્પદંશનો જાતિ અનુભવ નથી, પણ માટીના બીજા ઘણા પ્રયોગો કર્યાથી માટીની ઉપર મારી અચળ શ્રદ્ધા છે. જે ઠેકાણે દંશ થયો હોય તે ઠેકાણે છેદ કરીને લાલ ભૂકી દાબ્યા પછી અથવા ચૂસ્યા પછી દર્દીને તરત માટીની મોટી અર્ધો ઇંચ જાડી એવી લાંબી અને પહોળી લોપરી મૂકી દેવી. જેમકે હાથે કરડયો હોય તો આખો હાથ લોપરીમાં લપેટી લેવો એ ઠીક છે. દરેક માણસે માટી એક ટીનમાં ભરીને પોતાના ઘરમાં હંમેશાં તૈયાર રાખી મૂકવાની જરૂર છે. તે માટી ભૂકી કરેલી અને ચાળેલી હોય તો બહુ સારૂં. બહાર તડકામાં એક ઉંચી જગ્યાએ અંદર પાણી ન આવી શકે તેમ રાખી હોય તો વધારે સારૂં. પાટાઓ પણ ફાટેલા કપડામાંથી તૈયાર કરી રાખેલા હોવા જોઇએ. આ તૈયારી માત્ર સર્પદંશને જ સારૂ નહિ પણ ઘણા અકસ્માતો, મારો કે ઇજાઓને સારૂ કામ આવે છે.

૧૨. દર્દીને જો ઘેન ચડે અથવા તેનો શ્વાસોચ્છ્વાસ બંધ થાય તો ડૂબેલાને સારૂ જે ઇલાજ કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છ્વાસ બતાવ્યા છે તે યોજવા. ઘેન ચડે તો તેને ગરમ પાણી કે લવંગ, તજનો ઉકાળો આપવો. દર્દીને ખુલ્લી હવામાં રાખવો પણ ઢાંકવો. શરીર ઠંડું થઇ જવા જેવું લાગે, તો તેના શરીરની આસપાસ ગરમ પાણીની બાટલીઓ મૂકવી અથવા ગરમ પાણીમાં નિચોવેલી ફલાલીનના ગોટા મૂકી ગરમી આપવી.

૧૩. આ અને આવા બીજા ડંખોના ઉપાય સહેલા છે, જ્યાં ડંખ લાગ્યો હોય, ત્યાં અણીવાળું ચપ્પું કે સર્પના દંશનું ખાસ શસ્ત્ર આવે છે તે વતી છેદ પાડી લોહી નિકળવા દેવું, અને પછી જરા ડંખને ચૂસીને થૂંકી નાખવો. વેદના આગળ ન પ્રસરે તેટલા સારૂ ડંખથી જરા છેટો પાટો બાંધવો અને માટીની મોટી લોપરી મૂકવી. માટીની લોપરીથી ઘણી ખરી વેદના એકદમ બંધ થવાનો સંભવ છે.

૧૪. ડંખ ઉપર સરકો અને પાણી સમભાગે મીલાવી તેનાં પોતાં મૂકયા કરવાં, અથવા તો મીઠાના પાણીથી ડંખની નજીકનો ભાગ ધોયા કરવો. તે ભાગ તે પાણીમાં બોળાય એવો હોય, તો તેમાં બોળી રાખવો; પણ આ બધા ઉપાયોમાં માટીની લોપરી એ વધારે બળવાન્ છે એમ જેને

કમનસીબે વીંછીનો ડંખ લાગશે તે અનુભવે જોઇ શકશે. લોપરી જેમ બને તેમ મોટી બનાવવાની જરૂર છે એ ખૂબ યાદ રાખવું. તેને સારૂ બશેર માટી વાપરી હશે, તો વધારે નહિ ગણાય.ધારો કે આંગળીએ વીંછી કરડ્યો છે, તો કોણી સુધી માટીની લોપરી મૂકવી એ વધારે પડતું નથી. એક લાંબા વાસણમાં માટી પલાળી તેમાં હાથ ખોસી રાખ્યો હોય, તો વેદના તરત હલકી થશે. કાનખજુરો, ભમરી વિગેરેના ડંખનો પણ ઉપર મુજબ ઇલાજ સમજવો.

# આધારની નોંધ.

૧. ન. જી.=નવજીવન. ૨. હિં. સ્વ.=હિંદ સ્વરાજ્ય. ૩. યં. ઈ.=યંગ ઇંડિયા. ૪. સ.=સર્વોદય. ૫. વિ. સૃ.=મહાત્મા ગાંધીની વિચાર સૃષ્ટિ. ૬. સ્પી. રા.=સ્પીચીઝ એન્ડ રાઇટીંગ્ઝ ઓફ મહાત્મા ગાંધી. ૭. આ. જ્ઞા.=આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન. ૮. જે. અ.=મારો જેલનો અનુભવ. ૯. ઇં. ઓ.=ઇન્ડિયન ઓપિનિયન. ૧૦. ઈ. હો.=ઇન્ડિયન હોમરૂલ ફોરવર્ડ. ૧૧. અમારૂં લખાણ આવા [      ] કૌંસ વચ્ચે મૂકેલું છે. ૧૨. પૃ.=પૃષ્ઠ. ૧૩. નં.=નંબર. ૧૪. તા.=તારીખ–માસ–વર્ષ.

### ૧. મનુષ્યદેહનો સદુપયોગ.

| પેરા. | આધાર. | પૃ. નં. તા. |
|---|---|---|
| ૧ | આ. જ્ઞા. | પૃ. ૧૨૧ |
| ૧–૪ | ,, | ,, ૧૨૨ |
| ૪–૬ | ,, | ,, ૧૨૩ |
| ૭ | ,, | ,, ૧૨૪ |

### ૨. આરોગ્યના જ્ઞાનની અગત્ય.

| પેરા. | આધાર. | પૃ. નં. તા. |
|---|---|---|
| ૧ | આ. જ્ઞા. | પૃ. ૪ |
| ૧–૨ | ,, | ,, ૫ |
| ૩ | ,, | ,, ૬ |
| ૪ | ,, | ,, ૭ |
| ૫ | ,, | ,, ૪ |
| ૬ | ,, | ,, ૮ |
| ,, | ,, | ,, ૯ |
| ૧–૭ | આ. જ્ઞા. | પૃ. ૧૦ |
| ૮ | ,, | ,, ૧૧ |
| ૯ | ,, | ,, ૧૨ |

### ૩. શરીર–રચના.

| પેરા. | આધાર. | પૃ. નં. તા. |
|---|---|---|
| ૧–૨ | આ. જ્ઞા. | પૃ. ૧૩ |
| ૩–૬ | ,, | ,, ૧૪ |
| ૫–૭ | ,, | ,, ૧૫ |
| ૮ | ,, | ,, ૧૬ |

### ૪. હવા.

| પેરા. | આધાર. | પૃ. નં. તા. |
|---|---|---|
| ૧ | આ. જ્ઞા. | પૃ. ૧૬ |
| ૨ | ,, | અપ્રાપ્ત |
| ૩–૫ | ,, | પૃ. ૧૭ |
| ૫–૭ | ,, | ,, ૧૮ |
| ૮–૯ | ,, | ,, ૧૯ |
| ૮ | આ. જ્ઞા. | પૃ. ૨૦ |

### ૫. હવાને બગાડનારી ટેવો.

| પેરા. | આધાર. | પૃ. નં. તા. |
|---|---|---|
| ૧ | આ. જ્ઞા. | પૃ. ૧૯ |
| ૧–૩ | ,, | ,, ૨૦ |
| ૪–૫ | ,, | ,, ૨૧ |
| ૫ | ,, | ,, ૨૨ |
| ૬–૭ | ,, | ,, ૨૩ |
| ૮–૯ | ,, | ,, ૨૪ |
| ૧૦ | ,, | ,, ૨૫ |

### ૬. પાણી.

| પેરા. | આધાર. | પૃ. નં. તા. |
|---|---|---|
| ૧–૨ | આ. જ્ઞા. | પૃ. ૨૫ |
| ૩–૬ | ,, | ,, ૨૬ |
| ૭ | ,, | ,, ૨૭ |

| પેરા. | આધાર. | પૃ. | નં. તા. |
|---|---|---|---|
| ૯ | આ. જ્ઞા. | પૃ. | ૨૮ |
| ૯–૧૧ | ,, | ,, | ૨૯ |
| ૧૧ | ,, | ,, | ૩૦ |

### ૭. ખોરાક.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ૧–૩ | આ. જ્ઞા. | પૃ. | ૪૧ |
| ૩–૫ | ,, | ,, | ૪૨ |
| ૫–૬ | ,, | ,, | ૪૩ |
| ૭ | ,, | ,, | ૪૪ |
| ૭–૯ | ,, | ,, | ૪૫ |
| ૧૦ | ,, | ,, | ૪૬ |
| ૧૧–૧૫ | ,, | ,, | ૪૭ |
| ૧૬ | ,, | ,, | ૪૮ |
| ૧૭ | ,, | ,, | ૫૧ |
| ૧૮–૧૯ | ,, | ,, | ૫૨ |
| ૨૦ | પત્રો | નં. | ૩૬ |
| ૨૧–૨૨ | આ. જ્ઞા. | પૃ. | ૫૦ |
| ૨૨ | પત્રો | નં. | ૩૭ |
| ૨૪–૨૭ | આ. જ્ઞા. | પૃ. | ૫૪ |
| ૨૮ | ,, | ,, | ૫૫ |
| ૨૯ | ,, | ,, | ૩૧ |
| ૩૦ | ,, | ,, | ૪૭ |
| ૩૧–૩૩ | ,, | ,, | ૪૮ |
| ૩૩–૩૫ | ,, | ,, | ૪૯ |
| ૩૫ | ,, | ,, | ૫૦ |
| ૩૬ | ,, | ,, | ૩૨ |
| ૩૭–૩૯ | ,, | ,, | ૩૩ |
| ૩૮ | ,, | ,, | ૩૪ |
| ૩૯ | ,, | ,, | ૩૨ |

### ૮. પાન–બીડી–ચ્હા–ભાંગ–દારૂ–અફીણ.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ૧ | વિ. સ. | પૃ. | ૩૧૯ |
| ૨ | આ. જ્ઞા. | પૃ. | ૩૬ |
| ૩–૬ | ,, | ,, | ૩૭ |
| ૬–૭ | ,, | ,, | ૩૮ |
| ૮ | ન. જી. ૩૧–૧૦–૨૦ | | |
| ૯ | આ. જ્ઞા. | પૃ. | ૩૫ |
| ૧૦ | ન. જી. ૨૭–૩–૨૧ | | |
| ૧૧ | આ. જ્ઞા. | પૃ. | ૩૬ |

### ૯. કસરત.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ૧ | આ. જ્ઞા. | પૃ. | ૫૬ |
| ૨–૩ | ,, | ,, | ૫૭ |
| ૪ | ,, | ,, | ૫૮ |
| ,, | ,, | ,, | ૫૯ |
| ૫ | ,, | ,, | ૬૦ |
| ,, | ,, | ,, | ૬૧ |

### ૧૦. પોષાક.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ૧–૨ | આ. જ્ઞા. | પૃ. | ૬૧ |
| ૩–૪ | ,, | ,, | ૬૨ |
| ૫–૭ | ,, | ,, | ૬૩ |
| ૮ | ,, | ,, | ૬૪ |
| ૯ | પત્રો | નં. | ૩૨ |

### ૧૧. બ્રહ્મચર્યની અગત્ય.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ૧–૩ | આ. જ્ઞા. | પૃ. | ૬૫ |
| ૩–૫ | ,, | ,, | ૬૬ |
| ૬–૭ | ,, | ,, | ૬૭ |
| ૭ | ,, | ,, | ૬૮ |
| ૭–૮ | ,, | ,, | ૬૯ |
| ૯–૧૧ | ,, | ,, | ૭૦ |
| ૧૨ | આ. જ્ઞા. | પૃ. | ૭૧ |
| ૧૩ | ,, | ,, | ૭૨ |
| ૧૪ | ,, | ,, | ૭૩ |

### ૧૨. બ્રહ્મચર્યપાલન.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ૧ | પત્રો | નં. | ૬ |
| ૨ | ,, | ,, | ૧૭ |
| ૩ | ,, | ,, | ૭૫ |
| ૪ | ,, | અપ્રાપ્ત | |
| ૫–૭ | ન. જી. ૧૦–૧૧–૨૧ | | |
| ૬ | ,, ૨૪–૧૦–૨૦ | | |
| ,, | અપ્રાપ્ત | પૃ. | ૭૩ |
| ,, | પત્રો | નં. | ૫૬ |
| ૮ | ,, | અપ્રાપ્ત | |
| ૯ | ન. જી. ૧૦–૧૧–૨૧ | | |
| ફૂટનોટ | ન.જી. ૨૩–૧૦–૨૧ | | |

### ૧૩. હવાના ઉપચાર.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ૧–૪ | આ. જ્ઞા. | પૃ. | ૭૪ |
| ૫ | ,, | ,, | ૭૫ |

### ૧૪. પાણીના ઉપચાર.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ૧–૧૧ | આ. જ્ઞા. | પૃ. | ૭૬ |
| ૧૧–૨૭ | ,, | ,, | ૭૭ |
| ૧૮ | ,, | ,, | ૭૯ |
| ૧૯ | ,, | ,, | ૮૦ |
| ૨૦ | ,, | ,, | ૮૧ |
| ૨૧ | ,, | ,, | ૮૨ |
| ૨૧–૨૨ | ,, | ,, | ૮૩ |

### ૧૫. માટીના ઉપચાર.

| પેરા. | આધાર. | પૃ. નં. તા. |
|---|---|---|
| ૧ | આ. શા. પૃ. | ૮૩ |
| ૧–૨ | | ૮૪ |
| ૨–૬ | ,, ,, | ૮૫ |
| ૬–૭ | ,, ,, | ૮૬ |

### ૧૬. તાવ અને તેનાં ઇલાજ.

| પેરા. | આધાર. | પૃ. નં. તા. |
|---|---|---|
| ૧ | આ. શા. પૃ. | ૮૭ |
| ૧–૩ | ,, ,, | ૮૮ |
| ૨–૩ | ,, ,, | ૮૯ |

### ૧૭. કબજીયાત–સંગ્રહણી–મરડો–હરસ.

| પેરા. | આધાર. | પૃ. નં. તા. |
|---|---|---|
| ૧–૨ | આ. શા. પૃ. | ૮૯ |
| ૩–૫ | ,, ,, | ૯૦ |

### ૧૮. ચેપીરોગો–શીતળા.

| પેરા. | આધાર. | પૃ. નં. તા. |
|---|---|---|
| ૧–૨ | આ. શા. પૃ. | ૯૨ |
| ૩–૪ | ,, ,, | ૯૩ |
| ૫–૬ | ,, ,, | ૯૪ |
| ૬ | આ. શા. પૃ. | ૯૫ |
| ૭–૧૧ | ,, ,, | ૯૭ |

### ૧૯. ગાંઠીઓ તાવ–મરકી–કૉલેરા–ઉડતો મરડો.

| પેરા. | આધાર. | પૃ. નં. તા. |
|---|---|---|
| ૧–૨ | આ. શા. પૃ. | ૯૯ |
| ૨–૫ | ,, ,, | ૧૦૦ |
| ૬–૭ | ન. જી. | ૨૦–૩–૨૧ |
| ૮ | આ. શા. પૃ. | ૧૦૦ |
| ૮–૧૦ | ,, ,, | ૧૦૧ |
| ૧૧–૧૩ | ,, ,, | ૧૦૨ |

### ૨૦. સુવાવડ.

| પેરા. | આધાર. | પૃ. નં. તા. |
|---|---|---|
| ૧–૨ | આ. શા. પૃ. | ૧૦૩ |
| ૩–૪ | ,, ,, | ૧૦૪ |
| ૪–૬ | ,, ,, | ૧૦૫ |

### ૨૧. બાળકોની માવજત.

| પેરા. | આધાર. | પૃ. નં. તા. |
|---|---|---|
| ૧–૨ | આ [illegible] | ૧[illegible] |
| ૨–૪ | ,, ,, | ૧૦૭ |
| ૫–૭ | ,, ,, | ૧૦૮ |

### ૨૨. બાળમરણ.

| પેરા. | આધાર. | પૃ. નં. તા. |
|---|---|---|
| ૧–૯ | ન. જી. | ૧૧–૧–૨૦ |

### ૨૩. અકસ્માત્–બળવું.

| પેરા. | આધાર. | પૃ. નં. તા. |
|---|---|---|
| ૧–૨ | આ. શા. પૃ. | ૧૧૦ |
| ૩ | ,, ,, | ૧૧૧ |
| ૪ | ,, ,, | ૧૧૨ |

### ૨૪. અકસ્માત્–દાઝવું.

| પેરા. | આધાર. | પૃ. નં. તા. |
|---|---|---|
| ૧ | આ. શા. પૃ. | ૧૧૨ |
| ૨–૩ | ,, ,, | ૧૧૩ |
| ૪–૫ | ,, ,, | ૧૧૪ |

### ૨૫. અકસ્માત્–સર્પદંશ વિગેરે.

| પેરા. | આધાર. | પૃ. નં. તા. |
|---|---|---|
| ૧ | આ. શા. પૃ. | ૧૧૪ |
| ૨–૪ | ,, ,, | ૧૧૫ |
| ૪–૫ | ,, ,, | ૧૧૬ |
| ૫–૮ | ,, ,, | ૧૧૭ |
| ૮–૧૧ | ,, ,, | ૧૧૮ |
| ૧૧–૧૨ | ,, ,, | ૧૧૯ |
| ૧૨–૧૩ | ,, ,, | ૧૨૦ |

**સમાપ્ત.**

[illegible]

---

[illegible]

[illegible]

[illegible] ગાંધી–શિક્ષણ ([illegible])



ગાંધી–શિક્ષણના છૂટક ભાગો

[illegible]

[illegible]

[illegible]